1889 # GUIDE DE BONNE SANTÉ 1931

Rawleigh

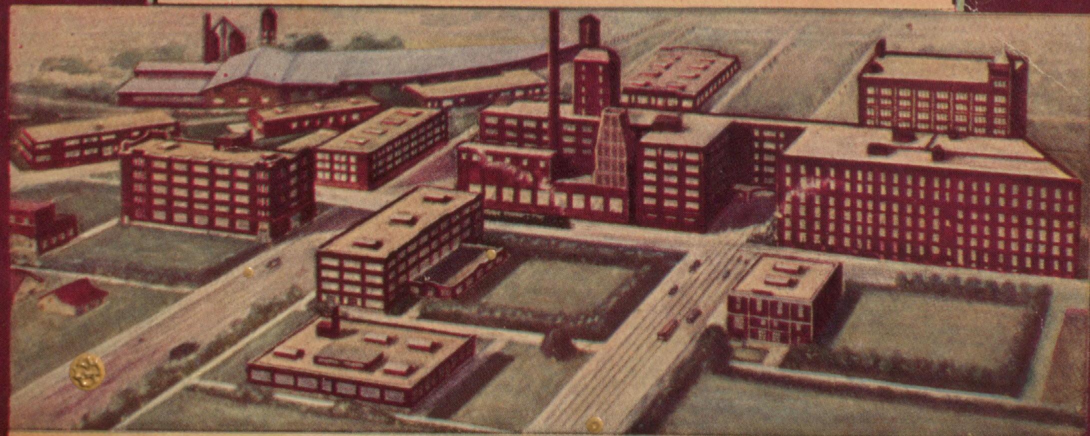
TRADE-MARK REG. U.S. PAT. OFF.

LIVRE ANNUEL

SERVICE MONDIAL

Du Producteur Au Consommateur

Les Plus Grandes Industries de Leur Genre dans l'Univers



Ce livre contient des renseignements très scientifiques ainsi que d'autres très utiles et précieux. Lisez-le lentement et attentivement et ne manquez pas de le conserver et de l'accrocher dans quelque place sûre et commode pour y référer plus tard.

CALCULS ASTRONOMIQUES

L'année 1931 correspond à l'année 6644 de la période Julienne; l'année 5692 de l'ère Juive (commençant au coucher du soleil le 11 septembre); l'année 2684 depuis la fondation de Rome.

Etoiles du matin et du soir en 1931

Vénus (♀) sera étoile du matin jusqu'au 7 septembre, ensuite étoile du soir. Mars (♂) sera étoile du matin jusqu'au 27 janvier, ensuite étoile du soir. Jupiter (♃) sera étoile du matin jusqu'au 6 janvier, étoile du soir jusqu'au 25 juillet, ensuite étoile du matin. Saturne (♄) sera étoile du soir jusqu'au 5 janvier, puis étoile du matin jusqu'au 13 juillet, ensuite étoile du soir.

Quatre-Temps

Février 25, 27 et 28; mai 27, 29 et 30; septembre 16, 18 et 19; décembre 16, 18 et 19.

Saisons en 1931, Temps de l'Est

Le printemps commence le 21 mars à 9.07 A.M.
L'été commence le 22 juin à 4.28 A. M.
L'automne commence le 23 sept. à 7.24 P. M.
L'hiver commence le 22 décembre à 2.30 P. M.

Fêtes Religieuses

Epiphanie ....6 janvier
Dimanche de la Septuagésime....1 février
Mercredi des Cendres ....18 février
Dimanche des Rameaux.................29 mars
Vendredi Saint ....3 avril
Pâques ....5 avril
Quasimodo ....12 avril
Dimanche des Rogations ....10 mai
Ascension ....14 mai
Pentecôte ....24 mai
Trinité ....31 mai
Fête-Dieu ....4 juin
St. Jean Baptiste ....24 juin
Assomption ....15 août
Toussaint ....1 novembre
1er dimanche de l'Avent......29 novembre
Immaculée Conception............8 décembre
Noël ....25 décembre

Eclipses en 1931

En 1931 il y aura trois éclipses de soleil et deux de lune, toutes invisibles ici.

(1) Eclipse totale de la lune le 2 avril et le 26 septembre.

(2) Eclipse partielle du soleil les 17-18 avril, le 12 septembre et le 11 octobre.

EMPLOYÉS RAWLEIGH

Leurs Métiers et Occupations

L'augmentation toujours croissante du nombre d'employés des Industries Rawleigh est due à l'extraordinaire croissance et à l'expansion mondiale des Industries Rawleigh et à leur principe de faire elles-mêmes toute chose. Il y a maintenant environ 1500 employés, représentant 146 occupations, comme suit:

Acheteurs
Agent Acheteur
Analystes
Annonciers
Artistes
Auditeurs
Avocats

Bactériologistes
Banquiers
Bibliothécaires
Brossiers

Caissiers
Calculateurs de change étranger
Carrossiers d'auto
Cartonniers
Charpentiers
Charretiers
Chauffeurs de camion
Chauf. de bouilloires
Chimistes
Clavigraphistes
Colleurs
Commis de malle
Commis aux factures
Commis aux filières
Com. des marchand.
Commis aux Régistres
Commis au temps des employés
Compositeurs
Comptables
Comptables de commerce pr. l'étranger
Concierge
Conférenciers
Contre-maitres
Copistes
Corr. d'épreuves
Correspondants com.
Coupeurs de papier
Cultivateurs
Curateurs

Dessinateurs de paq.
Diététistes

Ebénistes
Economistes
Electriciens
Electrotypistes
Eleveurs de bestiaux
Eleveurs de cochons
Eleveurs de moutons
Eleveurs de volailles
Emballeurs
Embouteilleurs
Empaqueteurs
Expéditeurs
Evaluateurs des coûts

Fabricants de boîtes
Fab. de capsules
Fab. de dentifrice
Fab. de désinfectant
Fab. d'ext. et teint.
Fab. d'insecticides
Fab. de Méd. domes.
Fab. d'onguents
Fab. de parfums
Fabricants de poli
Fab. de Prép. de toil.
Fab. de Prod. alim.
Fabricants de savons
Fab. de Sels Efferv.
Fabricants de tabl.
Ferblantiers
Fileurs sur presses
Financiers
Fin. de corporation

Garçons de bureau
Gardiens
Gérants d'assurances
Gérants de bureau
Gérants de collections
Gérants des crédits
Gérants d'exportation
Gérants des manu.
Gérants des place.
Gérants des planta.
Gérants de production
Gérants de recrute.
Gérants de succur.
Gérants du trafic
Gérants des ventes
Graveurs
Graveurs sur acier

Infirmières
Impositeurs
Imprimeurs
Ingénieurs
Ingénieurs en cons.
Ingénieurs industriels
Instructeurs d'école de métiers

Journaliers

Linguistes
Linotypistes

Machinistes
Mécaniciens
Menuisiers
Mouleurs de bout.
Mouleurs d'épices

Nég. pr. l'Etranger
Nég. des marchandi.

Opé. d'Addressograph
Opé. d'ascenseurs
Opé. de Dictaphone
Opé. de fourneau rafraîchisseur
Opé. de miméographe
Opé. de multigraphe
Opé. de plieur mécan.
Organ. commerciaux

Peintres
Pharmaciens
Photographes
Planteurs
Plombiers
Pompiers
Poseurs d'appareils à eau chaude
Prép. d'imprimerie
Préparat. de vanille
Pressiers

Ramasseurs
Relieurs

Secrétaires
Statisticiens
Sténographes
Surin. des manufac
Surveillant des mar.

Téléphonistes
Tordeurs
Traducteurs
Trésorier
Typographes

Valisiers
Vendeurs
Vérificateurs
Verriers
Vétérinaires



Rawleigh
TRADE MARK

Guide de Bonne Santé

Livre de Cuisine et *Almanach*



W. T. RAWLEIGH
PRESIDENT & FONDATEUR—INDUSTRIES RAWLEIGH

PREFACE

EN présentant le Guide Annuel Rawleigh de Bonne Santé pour 1931 nous désirons exprimer notre sincère appréciation aux millions de Consommateurs aux Etats-Unis, au Canada, en Australie et autres pays dont la clientèle et le patronage continuel durant ces 42 années écoulées ont permis aux Industries Rawleigh de faire plus de recherches pour améliorer la qualité, l'utilité et la sûreté de ses Produits, de construire de nouvelles manufactures et succursales. d'augmenter sa production, agrandir la distribution et de répandre son Service de Bonne Santé à des millions de nouveaux clients dans bien des pays.

Un principe Rawleigh fondamental est de donner aux Consommateurs partout une qualité supérieure, les meilleures valeurs, le plus et le meilleur de tout, à des termes les plus libéraux, un service fréquent, régulier et de confiance, et une garantie positive de satisfaction ou pas de vente.

Sur cette politique, ces principes et méthodes fondamentales les ventes des Produits Rawleigh ont augmenté chaque année depuis 42 ans et maintenant les Industries Rawleigh achètent plus de matières premières, font et vendent plus de Médecines Domestiques, Insecticides, Désinfectants, Remèdes Vétérinaires, Préparations pour Eleveurs d'animaux et de volailles et autres nécessités dans la maison et sur la ferme, que toutes autres industries semblables réunies.

THE W. T. RAWLEIGH CO., LTD.
MONTREAL - WINNIPEG
FREEPORT MEMPHIS RICHMOND CHESTER ALBANY
MINNEAPOLIS DENVER OAKLAND
MELBOURNE WELLINGTON
LES PLUS GRANDES INDUSTRIES DE LEUR GENRE DANS L'UNIVERS

L'ANNÉE 1930

MALGRE la dépression universelle dans presque toutes les lignes d'industries, d'affaires et de commerce, l'année 1930 a été l'une des plus actives et des plus prospères depuis les 41 années d'existence des Industries Rawleigh.

Durant et après la guerre mondiale, le coût des quatre premières nécessités de la vie—nourriture, vêtement, logement et médecines, devint si élevé et les taxes des fermiers et des propriétaires devinrent si lourdes que les gens se rebellèrent contre le coût si exorbitant de tout, commencèrent à se plaindre des temps durs et à demander des prix plus bas; la fausse prospérité causée par la guerre tomba et les bases d'une nouvelle prospérité plus substantielle et plus durable furent jetées.

Il n'y eut jamais de temps durs dans les Industries Rawleigh. Les ventes ont augmenté chaque année parce que durant la paix comme durant la guerre elles ont adhéré strictement à leur ancien principe fondamental de toujours produire la meilleure qualité et offrir les meilleures valeurs en maintenant aussi bas que possible les coûts, les prix de gros et ceux de détail.

Au commencement de l'année 1930 les Industries Rawleigh firent d'énormes réductions dans leurs prix de gros, ce qui non seulement permit aux Détaillants de donner aux Consommateurs de meilleures valeurs, mais aussi eut comme résultat que plus de Produits Rawleigh de Bonne Santé furent faits et vendus durant 1930 que jamais auparavant.

Quoique d'autres industries aient eu à se plaindre des temps durs et qu'il y eut beaucoup de chômage et de dépression agricole, toutes les manufactures Rawleigh ont travaillé plein temps chaque jour, chaque semaine et chaque mois durant toute l'année, de nouvelles succursales furent établies, des bureaux et des entrepôts agrandis et le service répandu à des centaines de milliers de familles nouvelles aux Etats-Unis, au Canada et en Australie.

Améliorations et Agrandissements

Parmi les améliorations et les agrandissements les plus importants faits par les Industries Rawleigh durant l'année 1930 on peut mentionner les suivants:

Dans l'extrême Est nous avons commencé à manufacturer dans une nouvelle manufacture pourvue d'un outillage moderne, à Melbourne, Australie.

Dans les Indes Orientales Hollandaises, de nouveaux bureaux et entrepôts furent ouverts à Telok Betong pour acheter le poivre, la cannelle, l'huile de citronnelle et autres matières premières employées en grandes quantités par toutes les manufactures Rawleigh.

Au Japon des bureaux furent ouverts pour acheter le menthol, le camphre et les fleurs de Pyrèthre qui sont importées en grandes quantités pour faire les insecticides en poudre ou liquide.

En France de plus grands bureaux et entrepôts furent retenus à Marseille afin d'avoir de plus grandes facilités pour manipuler les gousses de vanille et autres matières premières qui sont achetées des producteurs en France, en Espagne, en Italie et le nord de l'Afrique, pour faire les extraîts, essences, préparations de toilette et autres Produits.

A Madagascar de nouveaux bureaux et entrepôts furent complétés afin de donner de plus grandes facilités pour acheter les gousses de vanille, les clous de girofle, l'ylang ylang et autres matières premières produites dans les colonies françaises à Madagascar, les Iles Comore et de la Réunion.

Jamais auparavant les Industries Rawleigh ont acheté tant de différentes sortes de matières premières à leur source, comme elles en achètent maintenant des producteurs. Le principe d'acheter dans tout l'univers a eu comme résultat d'obtenir les meilleures qualités aux plus bas coûts, ce qui permet de bas prix de gros et de détail et les meilleures valeurs aux consommateurs.

Dans les laboratoires Rawleigh il fut fait en 1930 beaucoup de travail de recherches pour améliorer la qualité et diminuer les coûts, des études furent faites pour augmenter la production et diminuer le coût de transport. Il fut aussi fait de nombreuses recherches importantes afin de connaître davantage les approvisionnements, les récoltes et les conditions sous lesquelles les matières croissent, produisent et sont vendues. Ces recherches se sont étendues au nord et à l'ouest de l'Afrique, en Jugo-Slavie et vers l'Extrême-Orient au Japon, l'Ile de Java et autres places lointaines.

Jamais auparavant depuis leur existence les Industries Rawleigh ont eu autant de tout ce qui est nécessaire pour donner aux Consommateurs les meilleures valeurs, le plus grand service et entière satisfaction. Par conséquent, au commencement de la nouvelle année nous renouvelons notre détermination de bien servir tous les intéressés, avec la confiance que la nouvelle année apportera une meilleure santé, un plus grand bonheur et la prospérité à tous ceux que nous avons toujours essayé de servir fidèlement et au meilleur de notre capacité.

THE W. T. RAWLEIGH COMPANY, Ltd.

PAR W. T. Rawleigh
PRÉSIDENT

SERVICE MONDIAL

LE monde fait peu d'attention et ne se souvient pas longtemps des hommes ou des actions ordinaires, mais avec le temps il vient à apprécier ceux qui servent et rendent service à leurs semblables. Quoique tous les efforts des hommes soient faibles et leur jugement incertain, sans doute le plus grand accomplissement humain est de pratiquer et d'enseigner les idées élevées, et de rendre aux autres les services les plus grands et les plus utiles.

Les buts, méthodes et résultats dans le commerce devraient se mesurer à l'utilité, à la valeur et à la somme de service qu'ils rendent aux autres. Le Service est la plus grande chose dans laquelle les Industries Rawleigh ont toujours essayé d'exceller.

Ce fut durant les premières années de sa vie que W. T. Rawleigh, fondateur des Industries Rawleigh, reconnut la nécessité de donner le meilleur service et les meilleures valeurs en tout ce qu'il pouvait.

Durant ces premières années, lorsque tous les Produits Rawleigh étaient faits dans des petites manufactures, il inaugura les principes et méthodes Rawleigh qui donnent maintenant un service mondial à des millions de personnes.

Alors, l'achat était local et la fabrication sur une petite échelle, et les Détaillants Rawleigh se servaient de chevaux et de voitures pour faire des visites semi-annuelles chez les Consommateurs. Mais maintenant, quelque 55,000 tonnes de matières premières sont achetées dans de nombreux pays, tout est manufacturé sur une grande échelle et distribué par de nombreuses manufactures et succursales à environ 8,000 Détaillants qui voyagent en automobile et donnent un service fréquent, régulier et de confiance dans tous les Etats-Unis, au Canada, en Australie et autres pays.

L'année où W. T. Rawleigh incorpora son commerce (1895) il n'y avait que 30 Détaillants et le service se limitait au territoire tributaire de Freeport, mais le nombre de Détaillants et le montant des ventes augmentèrent rapidement parce que les Produits Rawleigh étaient de qualité supérieure, de meilleures valeurs—ils donnaient satisfaction; on enseigna aux Détaillants à donner un service exceptionnel et de meilleurs termes, et on forma un personnel pour continuer les Idées Rawleigh. Des agrandissements, améliorations et extensions furent faits chaque année, et maintenant chaque centre rural, chaque cité et ville bénéficient du Service Rawleigh.

AU CANADA

Toujours devancière et la première industrie de son genre à s'incorporer et à manufacturer au Canada, la Compagnie Rawleigh construisit une petite manufacture à Winnipeg en 1912. Ses ventes se sont rapidement étendues dans le nord-ouest, et ensuite dans les provinces de l'est. Maintenant, des Détaillants Rawleigh donnent le service dans les villages du Nouveau-Brunswick, de la Nouvelle-Ecosse et les parties nord du Québec, dans l'Ile du Prince-Edouard, les forêts de l'Ontario, les prairies du Manitoba et de la Saskatchewan, les territoires de la Baie d'Hudson et de la rivière La Paix, l'Alberta, les forêts de la Colombie-Anglaise et l'Ile Vancouver.



Service d'hiver par un Détaillant Rawleigh dans l'extême nord du Canada

Ensuite, jusqu'en Alaska, et dans les îles Hawai, à Porto Rico et autres places lointaines les Détaillants Rawleigh font leurs parcours.

EN AUSTRALIE

Inauguré en Australie en 1928, le Service Rawleigh se développa si rapidement qu'une grande manufacture fut ouverte à Melbourne en 1930. Quoique le commerce y soit encore dans son enfance, environ 400 Détaillants donnent un service de confiance à des centaines de mille Consommateurs dans les districts ruraux, les cités et villes des six provinces de l'Australie.

Les Industries Rawleigh étendent constamment leur service dans les autres pays, et les lignes de Produits augmentent chaque année, rendant nécessaire d'autres agrandissements et améliorations. Leur service devient plus complet, atteignant un plus grand nombre de Producteurs et de Consommateurs dans de nombreux pays. Leurs activités s'étendent depuis le Cercle Arctique jusqu'aux Mers du Sud, et encerclent le globe; sont si variées et si nombreuses et leurs méthodes si complètes, qu'elles sont un exemple remarquable d'indépendance économique en fournissant les nécessités de la vie des Producteurs aux Consommateurs.

RECHERCHES RAWLEIGH

Et Contrôle Scientifique de Fabrication

DES Produits de qualité supérieure ne peuvent être faits avec des matières premières de qualité inférieure. Par conséquent les Industries Rawleigh ont un gros personnel de chimistes et de pharmaciens, et des laboratoires modernes scientifiquement outillés pour éprouver les matières premières, contrôler la qualité et pour y faire les recherches les plus vastes.

Sans doute les recherches et le contrôle de la fabrication expliquent pourquoi les Produits ont donné une si bonne satisfaction dans des millions de foyers, durant ces 40 dernières années.

Confiance et Utilité

Aucun Produit Rawleigh n'est recommandé sur les étiquettes et les feuilles de directions pour un autre but que l'usage particulier pour lequel il est préparé scientifiquement par des chimistes et des pharmaciens expérimentés.

Matières Premières

Par leur organisation mondiale les Industries Rawleigh achètent maintenant à leur source les meilleures matières premières dans presque tous les pays du globe où les matières de choix sont choisies aux plus bas prix. Ceci permet de produire des marchandises de qualité supérieure et de donner aux Consommateurs de meilleures valeurs et plus de satisfaction.

Vous pouvez être certain que les Produits Rawleigh sont faits scientifiquement, que vous pouvez compter sur eux et qu'ils sont utiles pour tout ce pourquoi ils sont officiellement recommandés, parce qu'ils sont manufacturés, empaquetés et distribués strictement conformément aux lois et règlements locaux et provinciaux.

La Garantie Rawleigh de Qualité

Les Industries Rawleigh garantissent positivement que leurs Produits sont de la plus haute qualité de leur sorte respective; manufacturés scientifiquement de drogues, racines, herbes, huiles essentielles, produits chimiques et autres matières premières soigneusement choisies; par les méthodes les plus modernes. Les Produits sont expédiés frais et purs, bon poids et bonne mesure; ils ne contiennent aucun narcotique ou drogue formant habitude, et lorsqu'employés suivant les directions, sont absolument inoffensifs pour l'enfant ou l'adulte.



Un nombreux personnel d'employés instruits et de longue expérience dans la pharmacie, la chimie, la bactériologie, la diététique, etc., sont constamment employés dans les laboratoires Rawleigh pour examiner, éprouver et analyser les drogues botaniques, racines, herbes, graines, épices, produits chimiques, huiles citriques, parfum naturel et synthétique et autres matières premières. Les Produits finis sont aussi éprouvés pour être certain qu'ils sont égaux au degré de qualité Rawleigh.

MANUFACTURE

Certains Faits et Chiffres Remarquablement Intéressants

VISITER les grandes manufactures d'une grande industrie mondiale produisant, achetant et important des matières brutes de nombreux pays, faisant et vendant ses Produits finis à des Détaillants et aux Consommateurs dans toute l'Amérique du Nord, l'Australie et autres pays, éveille l'intérêt, crée le désir d'en connaître davantage au sujet des grands principes fondamentaux et économiques et des méthodes coopératives qui ont été les facteurs les plus importants dans la croissance d'une industrie consacrée à la production, la distribution et la vente de nécessités.

23 Acres de Planchers

Chaque année des milliers de personnes visitent les Manufactures Rawleigh à Montréal, Winnipeg, Freeport et Melbourne en Australie. Presque toutes sont de grandes constructions incombustibles de 4, 6 et 8 étages. Y compris les succursales et les entrepôts, elles représentent plus de 23 acres de planchers. Toutes ces constructions sont remplies à leur pleine capacité, mais plusieurs agrandissements importants et de nouvelles additions sont en cours de construction.

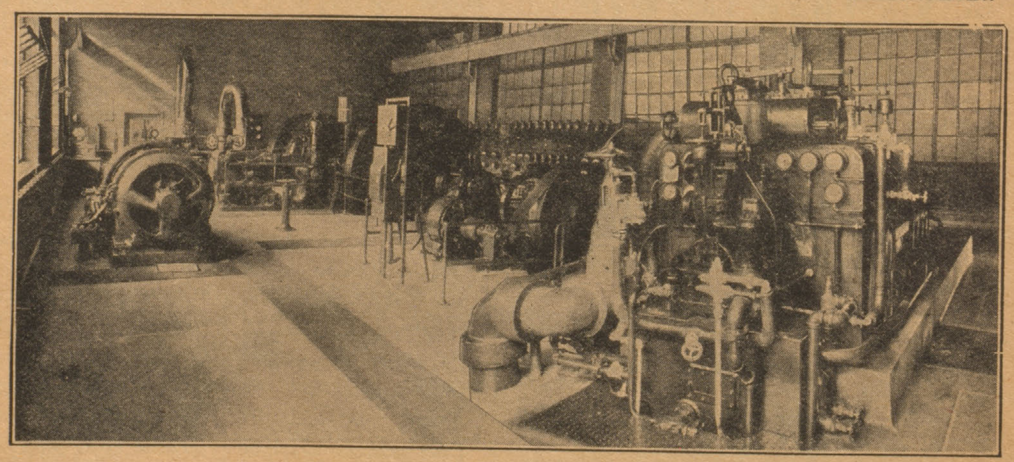
L'enchantement de la machinerie automatique se trouve partout dans les manufactures. Par exemple, deux des nombreuses machines automatiques pour remplir les bouteilles lavent, sèchent, emplissent, bouchent, lavent de nouveau et étiquettent 72,000 bouteilles par jour, et toutes sont inspectées à mesure qu'elles passent sur des courroies sans fin pour être assemblées, empaquetées et expédiées.

Dans toutes les manufactures se trouvent de nombreux moulins pour les épices et les drogues, des bouilloires à vapeur, alambics, cuves, presses à tablettes et à pilules, machines qui comptent et empaquettent les tablettes, machines pour empaqueter les boîtes d'épices, remplir les tubes et toutes sortes de bouteilles, canistres, seaux, barils et autres contenants. Parmi les machines à remplir les cartons il y en a une qui scelle le bas des cartons de poudre à laver, les retourne, les remplit et scelle le dessus. D'autres machines automatiques étampent, forment et enveloppent les Savons de Toilette Rawleigh dans un fin papier ciré et une autre enveloppe imprimée.

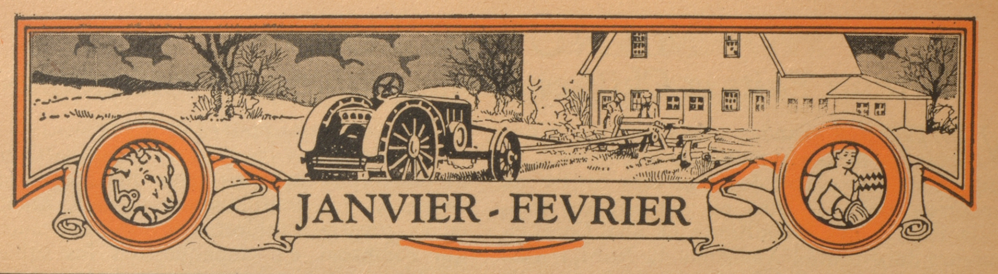
200 Millions de Pièces de Matières Imprimées.

Ensuite il y a les grandes imprimeries privées à Montréal, Freeport et Melbourne qui sont occupées à l'année à produire annuellement près de 200 millions de pièces de matières imprimées. Une presse géante imprime les livrets. D'immenses rouleaux de papier passent par cette presse imprimant à la fois quatre Bulletins Rawleigh de Bonne Santé de 16 pages en deux couleurs, au taux de 10,000 à l'heure. Une autre grosse presse imprime quatre couleurs à la fois. Des rangées d'autres presses impriment en une ou deux couleurs.

La manufacture de bouteilles Rawleigh, avec ses puissants fours pour extraire le gas, ses fournaises, alimentateurs et machines automatiques pour former les bouteilles, fait environ 20 millions de bouteilles annuellement.



Il est très impressionnant de visiter la grande usine à pouvoir des Industries Rawleigh et de voir (1) la chambre aux bouilloires avec ses grandes soutes à charbon élevées et ses déversoirs à chaînes grinçantes qui alimentent automatiquement les immenses fournaises employant environ 17 mille tonnes de charbon annuellement; (2) la chambre des engins où la chaleur, la lumière et le pouvoir sont engendrés pour mettre en mouvement des centaines de machines dans les manufactures Rawleigh. Dans cette usine à pouvoir il est engendré assez d'électricité pour fournir une ville de 15,000 habitants.



Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Jeu.	☽	♉	7 34	**4 35**	4 36	7 59	**4 11**	5 08
2	Ven.	☽	♉	7 34	**4 36**	5 49	7 59	**4 12**	6 29
3	Sam.	☽	♊	7 34	**4 37**	7 04	7 59	**4 13**	7 46
4	Dim.	○	♊	7 34	**4 38**	lever	7 58	**4 14**	lever
5	Lun.	○	♋	7 34	**4 39**	5 36	7 58	**4 15**	5 02
6	Mar.	○	♋	7 33	**4 40**	6 52	7 58	**4 16**	6 32
7	Mer.	○	♌	7 33	**4 41**	8 12	7 57	**4 17**	8 05
8	Jeu.	○	♌	7 33	**4 42**	9 35	7 57	**4 19**	9 29
9	Ven.	○	♌	7 33	**4 43**	10 57	7 56	**4 20**	10 52
10	Sam.	☾	♍	7 32	**4 44**	matin	7 56	**4 21**	matin
11	Dim.	☾	♍	7 32	**4 45**	0 15	7 55	**4 23**	0 30
12	Lun.	☾	♎	7 31	**4 46**	1 38	7 55	**4 24**	2 00
13	Mar.	☾	♎	7 31	**4 47**	3 00	7 54	**4 25**	3 27
14	Mer.	☾	♏	7 30	**4 48**	4 14	7 53	**4 26**	4 50
15	Jeu.	☾	♏	7 30	**4 49**	5 25	7 53	**4 28**	6 07
16	Ven.	☾	♐	7 29	**4 50**	6 28	7 52	**4 29**	7 09
17	Sam.	☾	♐	7 28	**4 52**	7 22	7 51	**4 30**	8 03
18	Dim.	●	♑	7 27	**4 53**	cou.	7 50	**4 32**	cou.
19	Lun.	●	♑	7 26	**4 55**	5 22	7 49	**4 33**	4 43
20	Mar.	●	♑	7 25	**4 57**	6 26	7 48	**4 35**	5 58
21	Mer.	●	♒	7 24	**4 58**	7 32	7 47	**4 37**	7 14
22	Jeu.	●	♒	7 23	**4 59**	8 37	7 46	**4 39**	8 31
23	Ven.	●	♒	7 22	**5 00**	9 43	7 45	**4 40**	9 40
24	Sam.	●	♓	7 21	**5 02**	10 49	7 44	**4 42**	10 53
25	Dim.	●	♓	7 20	**5 03**	11 52	7 42	**4 44**	matin
26	Lun.	☽	♓	7 19	**5 05**	matin	7 41	**4 45**	0 13
27	Mar.	☽	♈	7 18	**5 06**	1 01	7 40	**4 47**	1 33
28	Mer.	☽	♈	7 17	**5 07**	2 13	7 39	**4 48**	2 53
29	Jeu.	☽	♉	7 17	**5 08**	3 27	7 38	**4 50**	4 10
30	Ven.	☽	♉	7 16	**5 09**	4 40	7 37	**4 52**	5 21
31	Sam.	☽	♊	7 15	**5 10**	5 50	7 36	**4 54**	6 31

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Dim.	☽	♊	7 15	**5 12**	6 54	7 34	**4 55**	7 35
2	Lun.	○	♋	7 14	**5 13**	lever	7 32	**4 57**	lever
3	Mar.	○	♋	7 13	**5 15**	5 46	7 30	**4 59**	5 35
4	Mer.	○	♌	7 12	**5 16**	7 10	7 28	**5 00**	7 02
5	Jeu.	○	♌	7 11	**5 18**	8 34	7 27	**5 02**	8 30
6	Ven.	○	♍	7 10	**5 19**	9 55	7 26	**5 04**	9 54
7	Sam.	○	♍	7 09	**5 20**	11 20	7 24	**5 06**	11 24
8	Dim.	○	♎	7 07	**5 22**	matin	7 22	**5 08**	matin
9	Lun.	☾	♎	7 06	**5 23**	0 39	7 20	**5 09**	0 50
10	Mar.	☾	♏	7 04	**5 26**	3 12	7 18	**5 13**	3 42
11	Mer.	☾	♏	7 05	**5 24**	1 56	7 19	**5 11**	2 20
12	Jeu.	☾	♏	7 03	**5 27**	4 24	7 16	**5 15**	5 02
13	Ven.	☾	♐	7 01	**5 29**	5 21	7 14	**5 16**	6 01
14	Sam.	☾	♐	7 00	**5 30**	6 06	7 12	**5 17**	6 46
15	Dim.	☾	♑	6 58	**5 31**	6 39	7 10	**5 19**	7 09
16	Lun.	☾	♑	6 57	**5 32**	7 02	7 08	**5 21**	7 27
17	Mar.	●	♒	6 55	**5 34**	cou.	7 06	**5 23**	cou.
18	Mer.	●	♒	6 54	**5 35**	6 27	7 04	**5 24**	6 17
19	Jeu.	●	♒	6 52	**5 36**	7 34	7 03	**5 26**	7 32
20	Ven.	●	♓	6 50	**5 37**	8 38	7 01	**5 28**	8 38
21	Sam.	●	♓	6 49	**5 39**	9 41	7 00	**5 30**	10 00
22	Dim.	●	♓	6 48	**5 41**	10 49	6 58	**5 32**	11 18
23	Lun.	●	♈	6 47	**5 43**	11 59	6 56	**5 33**	matin
24	Mar.	●	♈	6 45	**5 45**	matin	6 54	**5 35**	0 36
25	Mer.	☽	♉	6 43	**5 46**	1 11	6 52	**5 36**	1 54
26	Jeu.	☽	♉	6 41	**5 48**	2 21	6 50	**5 38**	3 04
27	Ven.	☽	♊	6 39	**5 49**	3 31	6 48	**5 40**	4 12
28	Sam.	☽	♊	6 37	**5 51**	4 35	6 46	**5 42**	5 15

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

REGLES DE BONNE SANTE

Pour éviter la maladie et les comptes de médecin, observez ces règles de bonne santé:

1. **Huit heures de sommeil** et beaucoup d'air frais.
2. **Une douche froide chaque jour**, le matin si possible.
3. **Au moins deux bains modérément chauds**, chaque semaine.
4. **Un bon déjeûner substantiel.**
5. **Des repas réguliers.**
6. **Au moins une chopine de lait par jour.**
7. **Beaucoup de fruits frais et de légumes**, mais une quantité modérée de viande.
8. **Tout l'exercice possible.**
9. **Des vêtements propres, chauds**, mais pas en quantité.

POIDS MINIMUM DES PRODUITS

Voici le poids minimum de certains articles:

	lbs. pr. minot		lbs. pr. minot
Blé	60	Navets	55
Blé-d'inde égrené	56	Pommes sèches	26
Seigle	56	Graine de trèfle	60
Sarrasin	48	Graine de lin	56
Orge	48	Graine de millet	50
Avoine	34	Graine de mil	45
Pois	60	Graine foin bleu	44
Fèves blanches	60	Graine de chanvre	44
Patates blanches	60	Blé-d'inde moulu	48
Patates sucrées	55	Pois moulu	24
Oignons	57	Malt	34
Graines de ricin	46	Son	20

SERVICE DE BONNE SANTÉ

Rawleigh

TRADE MARK

Contient Beaucoup de Renseignements Scientifiques et Précieux

PARCE que la nourriture appropriée est même plus nécessaire que les Médecines pour restaurer et maintenir la santé, et que des renseignements de confiance sur la diète sont généralement très nécessaires et d'une grande valeur à chaque famille, un système compréhensif pour donner des renseignements scientifiques sur la santé fut établi en 1918, connu sous le nom de Service Rawleigh de Bonne Santé. Ce service ajoute aux Médecines et autres nécessités remarquablement utiles quelque chose qui est même d'une plus grande valeur que les Médecines elles-mêmes, c'est-à-dire des renseignements scientifiques, diététiques et hygiéniques qui enseignent aux gens comment obtenir et maintenir cette santé et cette force nécessaires au bon travail mental et physique. Il enseigne comment vivre et régler son alimentation et ses habitudes, que l'aide des Médecines peut être nécessaire.

Ce service renferme maintenant des études sur la santé, la diète, l'hygiène, la désinfection, la prévention des maladies, de la meilleure cuisine, une meilleure direction de la maison, de la laiterie, de la ferme, des animaux et des volailles, et la destruction des insectes nuisibles, parasites et germes—de fait, chaque phase de la vie journalière. Ce service comprend les étiquettes et les feuilles de directions scientifiques pour employer les Produits Rawleigh, renfermant des renseignements diététiques, pratiques et de confiance, qui ne sont pas généralement fournis avec d'autres Médecines, ainsi que des Bulletins de Bonne Santé, Guides, Livres de Cuisine et autres imprimés préparés par des chimistes, médecins, infirmières, diététistes et spécialistes en économie dans le foyer et sur la ferme.

Les Bulletins Rawleigh de Bonne Santé rendent un service vraiment scientifique et remarquablement précieux. Les régimes appropriés et les habitudes de vie sont expliqués par des diététistes gradués; de même que les causes de maladies et les moyens reconnus d'éliminer ces causes, de restaurer et de prendre soin de la santé.

Environ 50 millions de copies de Bulletins de Bonne Santé, de Guides de Bonne Santé et Livres de Cuisine ont été imprimées et distribuées au public durant ces 10 dernières années au coût approximatif d'un million de dollars.

Liste des Bulletins Rawleigh de Bonne Santé

No. des Bulletins	Titre	Quantité totale imprimée
201	Influenza, la Grippe, etc.	2,997,847
202	Santé le printemps et l'été	2,309,620
203	Comment se faire du bon sang	1,811,050
204	Diète en santé et en maladie	500,000
205	Constipation	2,091,702
206	Toxémie intestinale et coliques	997,432
207	Mal de tête	1,796,147
208	Dyspepsie	1,175,925
209	Rhumatisme, Lumb. et Goutte	1,551,148
210	Neurasthénie	766,957
211	Soins des dents	2,192,839
212	La mouche, une menace	3,070,700

N. B. Les numéros 201, 211 & 212 sont aussi imprimés en français. D'autres seront imprimés plus tard.

Approximativement 2,000,000 de copies de Guides Rawleigh de Bonne Santé ont aussi été distribuées annuellement aux Consommateurs par les Détaillants Rawleigh.

☛ **Si un membre quelconque de votre famille a mauvaise santé causée par une alimentation inappropriée, l'ignorance des soins à prendre ou des habitudes irrégulières, vous devriez demander au Détaillant Rawleigh les Bulletins de Bonne Santé qui peuvent être les plus utiles à votre famille.**

Le prix de ces Bulletins n'est que de 10 sous par la poste, mais ils sont livrés gratuitement avec d'autres Produits par les Détaillants Rawleigh.

L'ILE DE SICILE

Ses Citrons et ses Oranges

DEPUIS de nombreuses générations l'Ile de Sicile a été notée pour sa beauté scénique, son charme, l'excellence de son climat et particulièrement ses fruits fameux.



La vignette ci-haute montre comment les huiles de citron et d'orange sont empaquetées dans des canistres de cuivre scellées pour être expédiées de la Sicile.

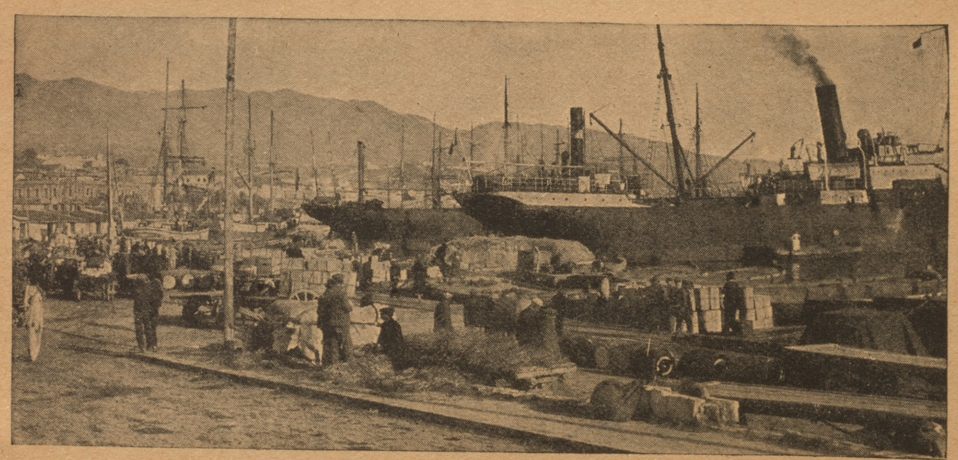
Il n'est pas surprenant que la Sicile, terre du soleil et des fleurs et d'un sol excellent produise les meilleurs citrons, oranges et autres fruits tel que les pêches, abricots, cerises, pommes et poires. Les arbres fruitiers croissent gros et forts et produisent beaucoup; et en plus de ses citrons et oranges de qualité supérieure la Sicile est remarquable pour ses beaux vignobles et ses bosquets d'oliviers.

La plus grande partie de la surface de l'Ile de Sicile forme un plateau d'élévations variées, avec quelques montagnes au nord, et 95% de la terre est en culture. Même le versant des montagnes, à leur base, est couvert de vergers d'oliviers, d'orangers et de citronniers, de jardins de mûres et de vignobles.

Les Huiles Extraites à la Main Sont Supérieures

Les oranges, citrons, figues et autres fruits croissent abondamment dans la Californie, la Floride, le Mexique, le sud de la France, l'Espagne et autres contrées semi-tropicales, mais le climat et le sol de la Sicile semblent être particulièrement adaptés à la culture et à la production des meilleurs fruits acides et de leurs huiles. Des recherches récentes et des épreuves chimiques et autres faites par les Industries Rawleigh montrent que bien que coûtant davantage, les huiles extraites à la main provenant des oranges et des citrons de Sicile produisent des Extraîts et Essences de qualité supérieure.

Les Industries Rawleigh n'emploient que les meilleures huiles extraites à la main pour faire leurs Extraîts de citron et d'orange, et si vous les comparez à d'autres vous remarquerez que ces extraîts supérieurs donnent un goût plus riche, meilleur et plus satisfaisant que les qualités ordinaires d'extraîts et d'essences.



Le port de Messine, Sicile, où d'immenses quantités d'huile de citron et d'orange sont expédiées aux Manufactures Rawleigh au Canada, aux Etats-Unis et en Australie.

LA VANILLE

Son Origine, Sa Production et Son Importation

Comment les Industries Rawleigh Brisèrent le Contrôle Mondial des Spéculateurs de Vanille et Economisèrent 25 Millions de Dollars aux Manufacturiers, Détaillants et Consommateurs

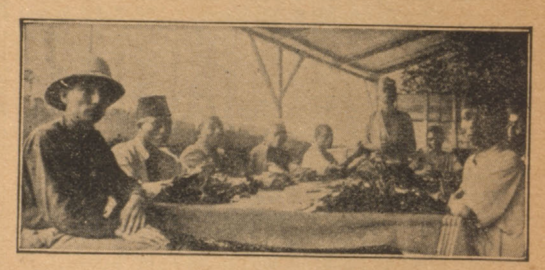
LA manière dont la vanille est cultivée et préparée devrait intéresser profondément toutes les ménagères parce que les petites graines noires à l'intérieur des gousses contiennent l'essence de vanilline, laquelle, réunie aux propriétés résineuses des gousses produit cette riche saveur délicate qui a rendu la vanille la plus populaire de toutes les essences.

Les colonies françaises de Madagascar, des Iles Comore, de la Réunion et autres petites îles de l'Océan Indien produisent environ 85% de toute la vanille, tandis que le Mexique n'en produit que 12%.

Pour mieux croître, les plants de vanille demandent un sol riche ombragé et des arbres pour protéger et supporter les vignes. La fleur de la vanille est une fleur magnifique ayant des pétales de 2 à 4 pouces de diamètre. La gousse ou graine de la fleur mesure de 6 à 9 pouces de longueur, et son arôme et sa valeur dépendent principalement du soin et des méthodes de préparation.

Tous les genres de vanille qui croissent dans le monde sont de la même origine ou famille, mais dû à la variété des sols, des climats et des méthodes de préparation, il y a beaucoup de différence dans la qualité, la valeur et les prix des marchés des gousses employées pour faire les Extraits et les Essences de Vanille.

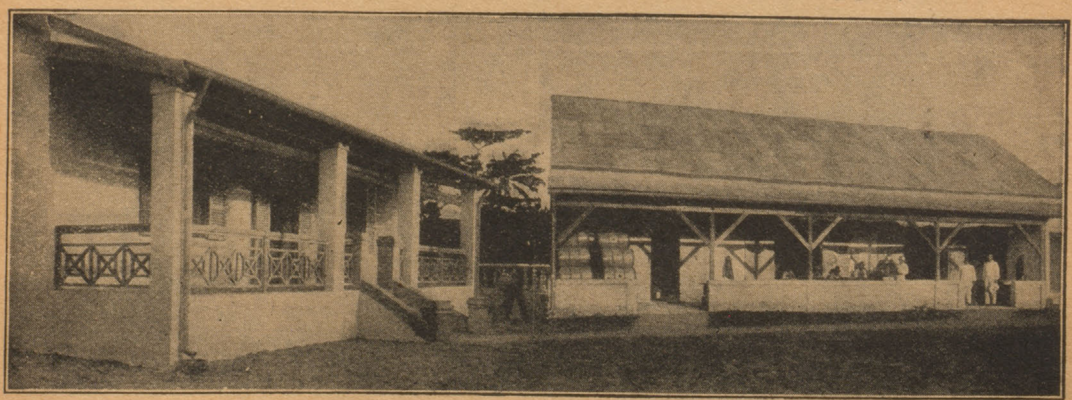
Depuis de nombreuses générations les marchands français furent les principaux commissionnaires et contrôlèrent pratiquement l'industrie des gousses de vanille Bourbon, des producteurs aux consommateurs. Rarement les récoltes manquaient et les prix étaient généralement raisonnables jusqu'au moment où les spéculateurs américains ouvrirent une succursale en France et à Madagascar et commencèrent à acheter des planteurs et des préparateurs. Il en résulta une furieuse concurrence entre ces intéressés opposés et une spéculation excessive en France, à Madagascar et au Mexique.



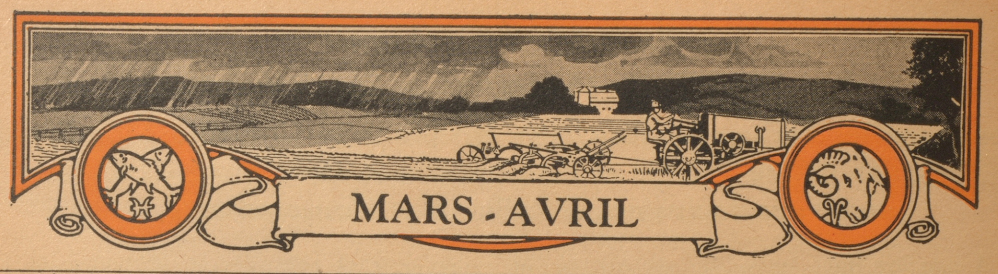
Assortissant les gousses de vanille sur les plantations Rawleigh de vanille à Moroni sur les Iles Comore.

Après que les marchands américains et français eurent obtenu le contrôle pratique de la plus grande partie des approvisionnements mondiaux de la vanille ils augmentèrent leurs prix et il fut nécessaire aux manufacturiers de payer les prix presque prohibitifs de $8 à $16

(Suite à la page 10)



Cette vignette montre les nouveaux bureaux et entrepôts à Tamatave, Madagascar, qui sont les quartiers généraux des Industries Rawleigh pour acheter la vanille, les clous de girofle, l'huile de géranium, l'ylang-ylang et autres matières premières et produits, à Madagascar, les Iles Comores et de la Réunion, qui sont toutes des colonies françaises dans l'océan Indien.



Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario — Soleil Cou. H. M.	Ontario — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg — Lune L. & C. H. M.
1	Dim.	🌓	♋	6 35	**5 52**	5 30	6 44	**5 43**	6 13
2	Lun.	🌓	♋	6 33	**5 53**	6 15	6 42	**5 45**	6 53
3	Mar.	🌓	♌	6 31	**5 54**	lever	6 39	**5 47**	lever
4	Mer.	🌕	♌	6 29	**5 55**	6 03	6 37	**5 49**	5 40
5	Jeu.	🌕	♍	6 27	**5 56**	7 31	6 35	**5 50**	7 12
6	Ven.	🌕	♍	6 25	**5 57**	8 48	6 33	**5 52**	8 44
7	Sam.	🌕	♍	6 24	**5 58**	10 12	6 30	**5 53**	10 14
8	Dim.	🌕	♎	6 22	**5 59**	11 38	6 28	**5 55**	11 44
9	Lun.	🌕	♎	6 20	**6 01**	matin	6 26	**5 56**	matin
10	Mar.	🌗	♏	6 18	**6 02**	0 59	6 24	**5 58**	1 16
11	Mer.	🌗	♏	6 16	**6 03**	2 16	6 22	**5 59**	2 36
12	Jeu.	🌗	♐	6 14	**6 04**	3 14	6 20	**6 01**	3 54
13	Ven.	🌗	♐	6 12	**6 06**	4 01	6 18	**6 02**	4 43
14	Sam.	🌗	♑	6 11	**6 07**	4 36	6 16	**6 04**	5 18
15	Dim.	🌗	♑	6 09	**6 09**	5 05	6 14	**6 05**	5 40
16	Lun.	🌗	♒	6 08	**6 10**	5 23	6 12	**6 07**	5 53
17	Mar.	🌗	♒	6 06	**6 11**	5 42	6 09	**6 09**	6 02
18	Mer.	🌗	♒	6 04	**6 12**	5 54	6 07	**6 11**	6 14
19	Jeu.	🌑	♓	6 02	**6 14**	cou.	6 05	**6 13**	cou.
20	Ven.	🌑	♓	6 00	**6 15**	7 32	6 03	**6 14**	7 48
21	Sam.	🌑	♓	5 59	**6 16**	8 41	5 59	**6 16**	9 05
22	Dim.	🌑	♈	5 57	**6 17**	9 51	5 57	**6 17**	10 24
23	Lun.	🌑	♈	5 55	**6 18**	11 01	5 55	**6 19**	11 42
24	Mar.	🌑	♈	5 53	**6 19**	matin	5 53	**6 20**	matin
25	Mer.	🌑	♉	5 51	**6 20**	0 12	5 51	**6 22**	0 53
26	Jeu.	🌓	♉	5 49	**6 22**	1 28	5 49	**6 24**	2 08
27	Ven.	🌓	♊	5 47	**6 23**	2 32	5 47	**6 25**	3 10
28	Sam.	🌓	♊	5 45	**6 24**	3 28	5 45	**6 26**	4 06
29	Dim.	🌓	♋	5 43	**6 25**	4 03	5 43	**6 28**	4 38
30	Lun.	🌓	♋	5 42	**6 26**	4 35	5 40	**6 30**	5 05
31	Mar.	🌓	♌	5 40	**6 27**	4 54	5 38	**6 31**	5 19

🌓 Prem. Quar. 🌕 Pleine lune 🌗 Dern. Quar 🌑 Nou. lune

Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario — Soleil Cou. H. M.	Ontario — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg — Lune L. & C. H. M.
1	Mer.	🌓	♌	5 39	**6 28**	5 16	5 36	**6 33**	5 36
2	Jeu.	🌕	♍	5 37	**6 29**	lever	5 34	**6 35**	lever
3	Ven.	🌕	♍	5 35	**6 30**	7 41	5 32	**6 36**	7 55
4	Sam.	🌕	♎	5 34	**6 32**	9 06	5 30	**6 38**	9 22
5	Dim.	🌕	♎	5 32	**6 33**	10 30	5 28	**6 39**	11 00
6	Lun.	🌕	♏	5 30	**6 34**	11 51	5 25	**6 40**	matin
7	Mar.	🌕	♏	5 28	**6 35**	matin	5 23	**6 42**	0 26
8	Mer.	🌕	♐	5 27	**6 37**	1 03	5 21	**6 43**	1 43
9	Jeu.	🌗	♐	5 25	**6 38**	1 58	5 19	**6 45**	2 38
10	Ven.	🌗	♑	5 23	**6 39**	2 37	5 17	**6 47**	3 07
11	Sam.	🌗	♑	5 22	**6 40**	3 08	5 14	**6 48**	3 28
12	Dim.	🌗	♑	5 20	**6 42**	3 29	5 12	**6 49**	3 44
13	Lun.	🌗	♒	5 18	**6 43**	3 48	5 10	**6 51**	3 58
14	Mar.	🌗	♒	5 16	**6 44**	4 03	5 07	**6 53**	4 12
15	Mer.	🌗	♒	5 15	**6 45**	4 13	5 05	**6 55**	4 20
16	Jeu.	🌗	♓	5 13	**6 47**	4 33	5 04	**6 56**	4 33
17	Ven.	🌑	♓	5 11	**6 48**	4 45	5 02	**6 58**	4 45
18	Sam.	🌑	♈	5 10	**6 49**	cou.	5 00	**6 59**	cou.
19	Dim.	🌑	♈	5 09	**6 50**	8 50	4 58	**7 01**	9 00
20	Lun.	🌑	♈	5 07	**6 51**	10 02	4 56	**7 03**	10 17
21	Mar.	🌑	♉	5 05	**6 52**	11 12	4 54	**7 04**	11 32
22	Mer.	🌑	♉	5 04	**6 53**	matin	4 52	**7 05**	matin
23	Jeu.	🌑	♊	5 02	**6 55**	0 18	4 50	**7 07**	0 48
24	Ven.	🌑	♊	5 00	**6 56**	1 17	4 48	**7 09**	1 50
25	Sam.	🌓	♋	4 59	**6 57**	2 07	4 46	**7 10**	2 40
26	Dim.	🌓	♋	4 58	**6 58**	2 43	4 44	**7 12**	3 15
27	Lun.	🌓	♌	4 56	**6 59**	3 14	4 42	**7 14**	3 32
28	Mar.	🌓	♌	4 55	**7 00**	3 37	4 40	**7 16**	3 47
29	Mer.	🌓	♍	4 53	**7 01**	3 54	4 38	**7 17**	4 00
30	Jeu.	🌓	♍	4 52	**7 02**	4 21	4 37	**7 19**	4 16

🌓 Prem. Quar. 🌕 Pleine lune 🌗 Dern. Quar 🌑 Nou. lune

LA VANILLE

(Suite de la page 9)

la livre. Ceci ajouta plusieurs millions de dollars au coût et il fut nécessaire de demander aux consommateurs des prix exorbitants pour toutes les marques d'essences de vanille.

En 1925 les Industries Rawleigh décidèrent de briser le contrôle des marchands et des spéculateurs de vanille. Elles placèrent d'abord des centaines de mille dollars dans des plantations de vanille, ouvrirent des bureaux et des entrepôts, inaugurèrent des établissements de préparation et d'achat au Mexique, dans les colonies françaises à Madagascar, aux Iles Comore et de la Réunion. Elles ouvrirent aussi des bureaux à Marseille, France, pour acheter, recevoir et vendre de la vanille en Europe.

Non seulement elles brisèrent le contrôle des approvisionnements de vanille dans les Iles, aux Etats-Unis et en Europe, mais durant ces cinq dernières années elles ont épargné aux consommateurs environ 25 millions de dollars dans le coût de leur essence de vanille et sont devenues les commissionnaires les plus importants, les plus grands importateurs, détaillants et marchands de vanille du monde.

Si vous désirez les plus fines essences de vanille faites avec les gousses de vanille Fleur de Bourbon de choix, mûries pour obtenir ce riche arôme caractéristique délicat et doux qui ne peut s'obtenir que de la meilleure qualité, ne manquez pas de demander au Détaillant Rawleigh de vous montrer ses essences de vanille.

ÉPICES DE NOMBREUX PAYS

LES EPICES ajoutent de la variété et du goût à la nourriture. Les ménagères intelligentes savent que lorsque l'appétit manque et que les aliments ordinaires perdent de leur goût, un peu d'épices de temps en temps rend le repas plus intéressant. Non seulement vous reconnaissez la saveur piquante additionnelle que les épices donnent à ce qu'on fait cuire, mais vous savez aussi qu'il y a une grande différence dans les épices et combien les Epices de qualité Rawleigh sont plus satisfaisantes que les épices des magasins.

Vous pouvez obtenir la saveur la plus riche et l'arôme le plus fin, la force exceptionnelle et pratiquer l'économie en employant la Cannelle Rawleigh dans la sauce aux pommes ou le sucre à la crème, la Muscade dans les lait-de-poule (eggnogs), les Epices dans les gâteaux et petits fours, un soupçon de Gingembre dans la salade aux fruits, les Clous de girofle dans le jambon bouilli, le Poivre Noir dans la saucisse, les feuilles de Sauge dans la farce, ou les Epices Mélangées dans les marinades.

Pour Gâteaux, Galettes et Tartes

Pour obtenir la saveur la plus délicate dans les gâteaux aux épices, les galettes, le pain au gingembre et les tartes à la citrouille il faut avoir des épices de la meilleure qualité possible. La prochaine fois que vous ferez des galettes ou des tartes essayez la cannelle de qualité Rawleigh que les Industries Rawleigh achètent à Sumatra, importent en grandes quantités, broient dans leurs propres moulins et empaquettent pure et fraîche.

Si vous désirez une essence nouvelle ou extraordinaire pour les flans, poudings ou lait-de-poule (eggnogs) rien n'égale les muscades huileuses aromatiques que les Industries Rawleigh importent des Indes Orientales et Occidentales, granulent et empaquettent pures et fraîches.

Poivre de Lampong et Clous de Girofle de Madagascar.

Pour les meilleurs gâteaux aux épices, les marinades et le jambon cuit vous devriez employer les Clous de Girofle de Madagascar parce qu'ils sont plus huileux, et donnent le meilleur goût possible.

De toutes les épices, le poivre noir est le plus employé pour assaisonner les aliments. De toutes les variétés de poivre, celui de Lampong, dont les Industries Rawleigh importent 1,000 tonnes annuellement de Sumatra et de Java, est généralement préféré parce qu'il contient une huile volatile piquante donnant une saveur délicieuse, odoriférante et plaisante.

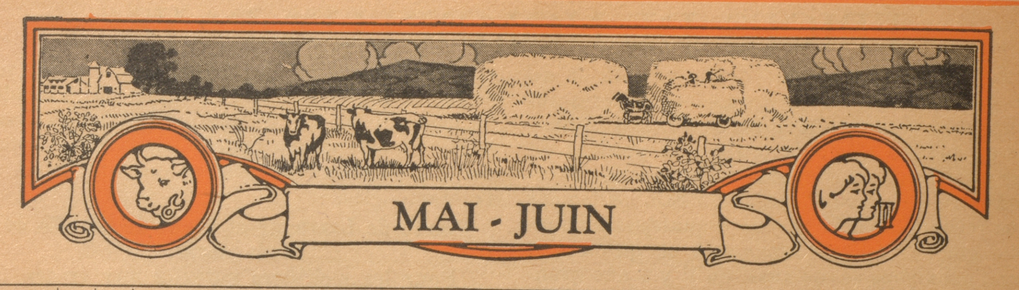
Si vous désirez un gingembre épicé, d'une belle couleur, d'un goût vif, aromatique et pur, vous devriez essayer le mélange Rawleigh fait de racines de gingembre propres, choisies venant de l'Afrique et de Cochin-Chine.

Les Plus Grands Importateurs et Broyeurs

Les Industries Rawleigh sont non seulement une des plus anciennes, mais sont les plus grands broyeurs, et achètent, importent, broient et vendent plus d'épices que toute autre industrie semblable. Nous vous invitons à comparer la qualité des épices Rawleigh avec n'importe lesquelles que vous avez déjà essayées et à remarquer leur qualité supérieure.



Une Photographie vivante montrant comment le poivre de Lampong est séché devant une maison d'un indigène de Sumatra.



Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	Ontario, etc. Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. Lune L. & C. H. M.
1	Ven.	○	♎	4 50	7 03	4 35	4 35	7 20	4 30
2	Sam.	○	♎	4 49	7 04	lever	4 33	7 22	lever
3	Dim.	○	♎	4 48	7 05	9 25	4 31	7 23	9 29
4	Lun.	○	♏	4 47	7 06	10 42	4 29	7 24	10 52
5	Mar.	○	♏	4 45	7 07	11 49	4 28	7 25	11 59
6	Mer.	○	♐	4 43	7 08	matin	4 27	7 27	matin
7	Jeu.	○	♐	4 42	7 09	0 44	4 25	7 28	0 59
8	Ven.	○	♑	4 41	7 10	1 08	4 23	7 30	1 23
9	Sam.	☾	♑	4 40	7 11	1 34	4 21	7 31	1 44
10	Dim.	☾	♒	4 39	7 12	1 53	4 20	7 33	2 01
11	Lun.	☾	♒	4 37	7 13	2 08	4 19	7 34	2 16
12	Mar.	☾	♒	4 36	7 14	2 20	4 18	7 36	2 25
13	Mer.	☾	♓	4 35	7 15	2 39	4 16	7 38	2 38
14	Jeu.	☾	♓	4 34	7 17	2 52	4 14	7 39	2 51
15	Ven.	☾	♓	4 33	7 19	3 08	4 12	7 41	3 05
16	Sam.	☾	♈	4 32	7 20	3 27	4 11	7 42	3 17
17	Dim.	●	♈	4 31	7 21	3 54	4 09	7 43	3 30
18	Lun.	●	♉	4 30	7 22	cou.	4 08	7 45	cou.
19	Mar.	●	♉	4 29	7 22	10 11	4 07	7 46	10 41
20	Mer.	●	♊	4 28	7 23	11 12	4 06	7 47	11 42
21	Jeu.	●	♊	4 27	7 24	matin	4 05	7 48	matin
22	Ven.	●	♋	4 26	7 25	0 06	4 04	7 49	0 26
23	Sam.	●	♋	4 25	7 25	0 46	4 03	7 51	1 06
24	Dim.	☽	♌	4 24	7 26	1 18	4 02	7 53	1 35
25	Lun.	☽	♌	4 23	7 27	1 41	4 01	7 54	1 50
26	Mar.	☽	♌	4 22	7 28	2 00	4 00	7 55	2 01
27	Mer.	☽	♍	4 22	7 29	2 14	3 59	7 56	2 14
28	Jeu.	☽	♍	4 21	7 30	2 39	3 58	7 57	2 20
29	Ven.	☽	♎	4 21	7 31	2 57	3 57	7 59	2 37
30	Sam.	☽	♎	4 20	7 32	3 21	3 56	8 00	2 51
31	Dim.	○	♏	4 20	7 33	lever	3 55	8 01	lever

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	Ontario, etc. Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. Lune L. & C. H. M.
1	Lun.	○	♏	4 20	7 34	9 31	3 54	8 01	10 11
2	Mar.	○	♐	4 20	7 35	10 31	3 53	8 02	11 11
3	Mer.	○	♐	4 19	7 36	11 19	3 53	8 03	11 59
4	Jeu.	○	♑	4 19	7 37	11 54	3 52	8 04	matin
5	Ven.	○	♑	4 19	7 38	matin	3 52	8 05	0 13
6	Sam.	○	♒	4 19	7 39	0 21	3 51	8 06	0 24
7	Dim.	○	♒	4 19	7 39	0 34	3 51	8 06	0 38
8	Lun.	☾	♒	4 18	7 40	0 44	3 50	8 07	0 47
9	Mar.	☾	♓	4 18	7 40	0 53	3 50	8 08	0 55
10	Mer.	☾	♓	4 18	7 41	1 02	3 50	8 09	1 01
11	Jeu.	☾	♓	4 18	7 41	1 11	3 50	8 10	1 09
12	Ven.	☾	♈	4 18	7 42	1 28	3 50	8 10	1 22
13	Sam.	☾	♈	4 18	7 42	1 53	3 49	8 11	1 43
14	Dim.	☾	♉	4 18	7 43	2 26	3 49	8 12	2 05
15	Lun.	●	♉	4 18	7 43	3 11	3 49	8 12	2 40
16	Mar.	●	♊	4 18	7 44	cou.	3 49	8 13	cou.
17	Mer.	●	♊	4 18	7 44	9 59	3 49	8 13	10 39
18	Jeu.	●	♋	4 18	7 45	10 47	3 49	8 13	11 17
19	Ven.	●	♋	4 18	7 45	11 22	3 49	8 14	11 47
20	Sam.	●	♌	4 18	7 45	11 47	3 49	8 14	matin
21	Dim.	●	♌	4 19	7 45	matin	3 50	8 14	0 07
22	Lun.	☽	♌	4 19	7 45	0 06	3 50	8 14	0 15
23	Mar.	☽	♍	4 19	7 45	0 21	3 50	8 14	0 25
24	Mer.	☽	♍	4 20	7 45	0 42	3 50	8 14	0 35
25	Jeu.	☽	♎	4 20	7 45	1 00	3 51	8 14	0 48
26	Ven.	☽	♎	4 21	7 45	1 17	3 51	8 14	1 02
27	Sam.	☽	♏	4 21	7 45	1 40	3 51	8 14	1 20
28	Dim.	☽	♏	4 22	7 45	2 11	3 52	8 14	1 51
29	Lun.	○	♐	4 22	7 44	lever	3 52	8 14	lever
30	Mar.	○	♐	4 23	7 44	9 11	3 53	8 14	9 25

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

SUGGESTIONS DOMESTIQUES

1. **Les tiroirs de bureau et les fenêtres** qui collent fonctionnent facilement après avoir été bien enduits de savon.

2. **Rouler la corde à linge envers vous** au lieu d'en dehors l'empêche de se tordre.

3. **Faites réluire le prélart** et avivez ses couleurs en mettant un peu de sel dans l'eau avec laquelle vous le lavez.

4. **Desserrez un bouchon de verre** en le faisant chauffer.

5. **Reprisez les gants de chevreau** avec du fil de coton ou mercerisé. La soie déchire le chevreau.

6. **Les soies des brosses à cheveux** jaunissent si elles sont séchées au soleil ou près du feu.

7. **Conservez les croûtes de pain** dans une jarre à fruits. Après avoir coupé le pain, rapez les croûtes dedans.

8. **Evitez que le sel se forme en mottes** en gardant quelques fèves dans la salière.

9. **Obtenez plus de jus d'un citron** en le chauffant avant de le presser.

10 **Raccourcissez le temps de cuisson** en versant de l'eau bouillante sur les patates à faire cuire.

11. **Pelez et tranchez les oignons** sous l'eau pour éviter de pleurer.

12. **Les bouteilles à eau chaude qui coulent** peuvent être employées en les remplissant de sable chaud au moyen d'un entonnoir. **Le sable conservera sa chaleur pendant un certain** temps.

TOUX ET RHUMES

Leurs Dangers, Traitement et Soulagement

NOUS apprenons par expérience et par le travail inappréciable des savants comment éviter la plupart des maladies, et que la prévention vaut mieux que la guérison. Cependant la plupart d'entre nous sommes trop insouciants de notre santé, et la maladie la plus commune est le rhume ordinaire lequel est grandement inutile.

Diète et Médecines

Les rhumes ordinaires peuvent en grande partie être évités si vous voulez seulement étudier et mettre en pratique la somme de renseignements que chaque famille a besoin de savoir au sujet des causes et du traitement des rhumes, de l'influenza, etc., et qui se trouve contenue dans le Bulletin Rawleigh de Bonne Santé, No. 201, ''Influenza et La Grippe.'' Les mères attentives qui veulent toujours être préparées pour les attaques du rhume peuvent obtenir ce Bulletin du Détaillant Rawleigh lorsqu'il vient, et elles devraient garder sous la main un approvisionnement de médecines pour toux et rhumes afin de s'en servir promptement quand le rhume commence.

Puisque les rhumes accompagnent généralement une condition d'acidité de l'organisme, sont aggravés par la constipation et amoindrissent notre résistance, un régime de fruits, de légumes et de lait est à conseiller. Les Sels Effervescents Rawleigh sont utiles pour corriger l'acidité du sang et un bon laxatif pour soulager la constipation, tandis que l'usage de l'Huile de Foie de Morue aide à fortifier.

Autres Méthodes et Médecines

Lorsqu'on sent venir un rhume, un bain chaud, des breuvages chauds occasionnant la transpiration et un long repos au lit sont bons, cependant le prompt usage d'une ou plusieurs Médecines Rawleigh pour Toux et Rhumes arrête souvent le rhume à son début. Chacun est un moyen différent d'atteindre une condition différente.



A la Première Attaque

A la première attaque, le Baume Vaporisant atteint la source du mal par application et par inhalation, calme l'in-



flammation des conduits respiratoires et diminue l'infection. Le Soulagement Rapide pour rhumes et catarrhe nasal est un nouveau remède commode à employer n'importe où, en en mettant quelques gouttes sur un mouchoir et en le respirant. Ses vapeurs atteignent les recoins des passages du nez et de la gorge. Demandez au Détaillant de vous en faire essayer quelques gouttes sur votre mouchoir.

Pour arrêter le rhume, les Tablettes Rawleigh Laxatives à la quinine pour le rhume ou les Tablettes Asafen prises au début sont particulièrement utiles et de confiance.

Quand la Toux Commence

Quand un rhume commence, un remède sûr et de confiance, assez fort pour arrêter la toux et supprimer la cause est désirable. Le Sirop Rawleigh pour la Toux est un tel remède; il a été éprouvé depuis plus de 35 ans et sa popularité va toujours en augmentant. Pour diminuer l'irritation de la gorge ainsi que les quintes et les efforts pour tousser, le Composé de Thym Rawleigh pour la toux est très efficace.

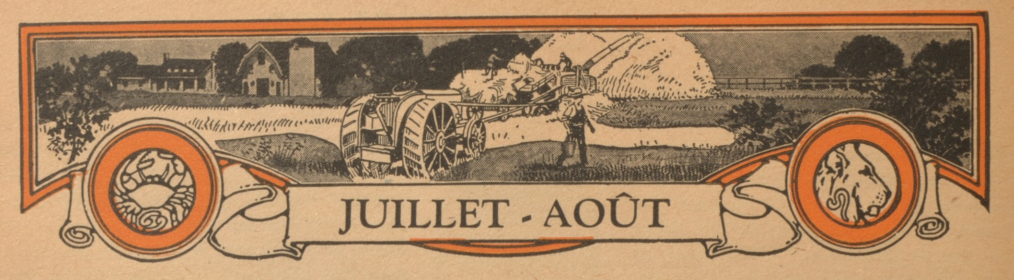
Pour les rhumes de poitrine très enracinés, les toux et les maux de gorge, une application externe d'Onguent Moutarde Rawleigh, d'Onguent Médicamenté, de Baume Vaporisant ou de Baume Camphré aide beaucoup.

Beaucoup de conditions des rhumes peuvent être soulagées par les Médecines Rawleigh pour Toux et Rhumes, cependant la promptitude à lutter contre l'attaque, la volonté de suivre un traitement et de rester au lit jusqu'à ce que le danger soit passé, et pour éviter d'ennuyer et d'infecter les autres, devraient être les premières considérations de chacun contractant un rhume.



Un alambic japonais pour l'huile de menthe avec laquelle on fait le menthol....Le menthol est un ingrédient très précieux, curatif, calmant et antiseptique, importé et employé en grandes quantités par les Industries Rawleigh.





Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Mer.	🌕	♑	4 23	**7 44**	9 51	3 54	**8 14**	10 13
2	Jeu.	🌕	♑	4 24	**7 44**	10 22	3 55	**8 14**	10 52
3	Ven.	🌕	♑	4 24	**7 44**	10 43	3 56	**8 13**	11 19
4	Sam.	🌕	♒	4 25	**7 43**	10 59	3 56	**8 13**	11 19
5	Dim.	🌕	♒	4 25	**7 43**	11 12	3 57	**8 12**	11 27
6	Lun.	🌕	♒	4 26	**7 42**	11 23	3 58	**8 12**	11 33
7	Mar.	🌗	♓	4 27	**7 41**	11 42	3 59	**8 11**	11 40
8	Mer.	🌗	♓	4 27	**7 41**	11 58	4 00	**8 10**	11 46
9	Jeu.	🌗	♈	4 28	**7 40**	matin	4 01	**8 10**	11 55
10	Ven.	🌗	♈	4 29	**7 39**	0 15	4 01	**8 09**	matin
11	Sam.	🌗	♈	4 30	**7 39**	0 32	4 02	**8 08**	0 10
12	Dim.	🌗	♉	4 31	**7 38**	1 01	4 03	**8 07**	0 34
13	Lun.	🌗	♉	4 32	**7 38**	1 51	4 04	**8 06**	1 14
14	Mar.	🌗	♊	4 33	**7 37**	2 52	4 05	**8 05**	2 16
15	Mer.	🌑	♊	4 34	**7 36**	.cou.	4 06	**8 04**	cou.
16	Jeu.	🌑	♋	4 35	**7 36**	9 20	4 07	**8 03**	9 54
17	Ven.	🌑	♋	4 36	**7 35**	9 50	4 08	**8 02**	10 17
18	Sam.	🌑	♌	4 37	**7 35**	10 11	4 10	**8 01**	10 26
19	Dim.	🌑	♌	4 38	**7 34**	10 28	4 11	**8 00**	10 33
20	Lun.	🌑	♍	4 39	**7 34**	10 48	4 12	**7 59**	10 48
21	Mar.	🌓	♍	4 40	**7 33**	11 07	4 14	**7 58**	10 57
22	Mer.	🌓	♎	4 41	**7 33**	11 27	4 15	**7 57**	11 12
23	Jeu.	🌓	♎	4 42	**7 32**	11 53	4 16	**7 56**	11 33
24	Ven.	🌓	♎	4 43	**7 31**	matin	4 17	**7 54**	11 45
25	Sam.	🌓	♏	4 44	**7 30**	0 27	4 19	**7 53**	matin
26	Dim.	🌓	♏	4 45	**7 28**	1 09	4 21	**7 51**	0 28
27	Lun.	🌓	♐	4 47	**7 27**	2 02	4 23	**7 50**	1 22
28	Mar.	🌓	♐	4 48	**7 26**	2 58	4 24	**7 49**	2 21
29	Mer.	🌕	♑	4 49	**7 25**	lever	4 25	**7 47**	lever
30	Jeu.	🌕	♑	4 50	**7 24**	8 47	4 26	**7 46**	8 59
31	Ven.	🌕	♒	4 51	**7 22**	9 04	4 27	**7 45**	9 19

🌓 Prem. Quar. 🌕 Pleine lune 🌗 Dern. Quar 🌑 Nou. lune

Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Sam.	🌕	♒	4 51	**7 21**	9 19	4 28	**7 44**	9 35
2	Dim.	🌕	♒	4 52	**7 20**	9 30	4 30	**7 42**	9 42
3	Lun.	🌕	♓	4 53	**7 19**	9 49	4 31	**7 40**	9 50
4	Mar.	🌕	♓	4 54	**7 18**	10 03	4 33	**7 38**	9 55
5	Mer.	🌕	♓	4 55	**7 17**	10 19	4 35	**7 36**	10 01
6	Jeu.	🌗	♈	4 56	**7 15**	10 40	4 36	**7 34**	10 12
7	Ven.	🌗	♈	4 57	**7 14**	11 10	4 37	**7.32**	10 33
8	Sam.	🌗	♉	4 58	**7 13**	11 47	4 39	**7 31**	11 07
9	Dim.	🌗	♉	4 59	**7 11**	matin	4 40	**7 30**	11 56
10	Lun.	🌗	♊	5 01	**7 10**	0 36	4 42	**7 28**	matin
11	Mar.	🌗	♊	5 02	**7 09**	1 43	4 44	**7 26**	1 03
12	Mer.	🌗	♋	5 03	**7 07**	3 01	4 45	**7 24**	2 18
13	Jeu.	🌑	♋	5 04	**7 06**	cou.	4 46	**7 23**	cou.
14	Ven.	🌑	♌	5 06	**7 04**	8 15	4 47	**7 21**	8 28
15	Sam.	🌑	♌	5 07	**7 02**	8 33	4 48	**7 19**	8 43
16	Dim.	🌑	♍	5 08	**7 00**	8 51	4 50	**7 17**	8 55
17	Lun.	🌑	♍	5 09	**6 58**	9 14	4 52	**7 15**	9 05
18	Mar.	🌑	♍	5 10	**6 56**	9 31	4 54	**7 13**	9 16
19	Mer.	🌑	♎	5 11	**6 55**	9 57	4 55	**7 11**	9 30
20	Jeu.	🌓	♎	5 13	**6 53**	10 27	4 57	**7 09**	9 58
21	Ven.	🌓	♏	5 14	**6 52**	11 08	4 58	**7 07**	10 26
22	Sam.	🌓	♏	5 15	**6 51**	11 57	4 59	**7 05**	11 17
23	Dim.	🌓	♐	5 16	**6 50**	matin	5 01	**7 03**	matin
24	Lun.	🌓	♐	5 17	**6 48**	0 53	5 02	**7 01**	0 13
25	Mar.	🌓	♑	5 18	**6 46**	1 54	5 04	**7 00**	1 14
26	Mer.	🌓	♑	5 19	**6 45**	3 00	5 05	**6 58**	2 27
27	Jeu.	🌕	♒	5 20	**6 43**	lever	5 07	**6 56**	lever
28	Ven.	🌕	♒	5 21	**6 41**	7 27	5 09	**6 54**	7 40
29	Sam.	🌕	♒	5 22	**6 39**	7 38	5 10	**6 52**	7 48
30	Dim.	🌕	♓	5 23	**6 37**	7 55	5 11	**6 49**	7 59
31	Lun.	🌕	♓	5 24	**6 36**	8 09	5 13	**6 47**	8 08

🌓 Prem. Quar. 🌕 Pleine lune 🌗 Dern. Quar 🌑 Nou. lune

POIDS ET MESURES

En usage au Canada

Avoir-du-poids. 27 11/32 grains—1 dragme; 16 dr.—1 once; 16 oz.—1 livre; 100 lbs.—1 quintal; 2.000 lbs.—1 tonne; 2,240 lbs.—1 grosse tonne. 1 oz. poids de Troyes—480 grains; 1 once Avoir-du-poids—437½ grs; 175 lbs. Troyes—144 lbs. Avoir-du-poids.

Mesures sèches. 4 roquilles—1 chopine; 2 chop. —1 pinte; 8 pintes—1 mesure ou quart; 4 quarts—1 boisseau ou minot. Le minot impérial—2,218. 192 po. cub. Le minot américain—2,150.42 po. cub.

Mesures Liquides. 60 gouttes—1 dragme; 8 dr.—1 once fluide; 20 oz. fluide—1 chopine; 2 chop. —1 pinte; 4 pintes—1 gallon impérial; 31½ gal.—1 baril. Le gal. imp.—277.2738 po. cub. Le gal. amér.—231 po. cub.

Mesures de longueur. 12 pouces—1 pied; 3 pi.—verge; 5½ ver.—1 perche; 40 per.—1 stade (furlong); 8 stades—1 mille; 3 milles—1 lieue.

Mesures carrées. 144 pouces carrés—1 pied carré; 9 pi car.—1 verge car.; 30¼ ver. car.—1 perche car.; 40 per. car.—1 vergée car.; 4 vg. car.—1 acre car.; 640 A. car.—1 mille car. ou section.

Le pied francais est plus long que le pied anglais et—1.06577 pi. ang. L'arpent français—32,400 pi. fr. car. ou 36,797.214276 pi ang. car. L'acre (anglais)—43,560 pi. ang. car.

Mesures d'arpenteur. 7.92 pouces—1 chaînon; 25 ch.—1 perche; 100 ch. (ou 4 per., ou 66 pi.)—1 chaîne; 10 chaînes—1 stade.; 8 stade.—1 mille; 10 chaînes carrées ou 160 per car.—1 acre carré.

Mesures cubiques. 1728 po. cub.—1 pied cube; 27 pi. cub.—1 verge cube.

Anciennes Mesures Françaises. 12 pouces—1 pied; 6 pieds—1 toise; 3 toises—1 perche; 10 perches—1 arpent; 84 arpents—1 lieue. L'arpent—191.826 pi. ang.



ALIMENTS LÉGERS

Comment les Rendre Attrayants et Appétissants

LES ALIMENTS sont facilement les premiers et les plus importants des quatre grandes nécessités de la vie qui sont, la nourriture, le vêtement, l'abri et les médecines, parce que ce que vous êtes et ce que vous faites est grandement le résultat des aliments que vous prenez.

Un secret de la bonne nourriture est que les meilleurs plats que vous puissiez préparer et servir demandent non seulement votre meilleure adresse mais aussi les meilleures matières premières et les plus fins assaisonnements. Des millions de femmes renommées pour leur bonne cuisine et les tables qu'elles préparent préfèrent les Epices, Extraits et Produits Alimentaires Rawleigh parce qu'elles ont appris leur supériorité.

Les Produits Alimentaires Rawleigh améliorent les autres aliments, leur donnent plus de goût et les rendent plus appétissants. Ils sont utiles chaque jour et sont de délicieux accessoires dans l'alimentation de la famille et préférés des vieux et des jeunes. Ce sont des Produits de Bonne Santé à cause de leur pureté, de leur haute qualité et de leur salubrité. Ils remplacent d'autres aliments et augmentent la variété que vous aimez.

Le cacao est le préféré et un aliment de valeur que votre famille devrait avoir souvent soit comme breuvage, assaisonnement ou dessert. Les Industries Rawleigh fournissent le plus désirable dans leur Cacao de Bonne Santé, un cacao pur, de haute qualité, qui donne le plus de satisfaction dans tous les buts qu'on l'emploie.

Tartes, Gâteaux, etc.

Chacun aime les tartes tentantes ayant bon goût et préparées avec les Poudres à Desserts Rawleigh au chocolat, au coco et au citron. Des crèmes à gâteaux et des desserts appétissants et sains peuvent aussi être faits facilement et économiquement.

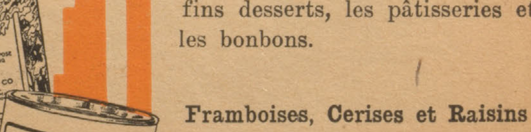


Le piquant de la Moutarde Préparée Rawleigh est si appétissant que vous l'aimerez mieux que toute autre sorte que vous ayez jamais essayée. Cet assaisonnement savoureux gagne une place permanente sur la table lorsqu'elle a été une fois employée, et donne un goût particulier et une saveur qui fait que la viande, les oeufs, les sandwiches et les salades goûtent meilleur.

Au Sujet de la Poudre à Pâte

Votre choix de la Poudre à pâte sera entièrement satisfait avec la Poudre à Pâte au phosphate de Rawleigh. La Poudre à Pâte au phosphate fait le meilleur levain parce qu'elle remplace dans la cuisson les phosphates naturels du blé. Cette poudre idéale possède toutes les qualités désirées pour bien faire lever également et fait des pâtisseries conservant leur goût et leur qualité. Elle est inoffensive et saine dans tout aliment et satisfaisante pour obtenir les meilleurs résultats dans la cuisson.

Un autre des Produits Alimentaires Rawleigh de Bonne Santé, c'est la Crème de Tartre pure, de haute qualité, à laquelle on peut se fier pour les fins desserts, les pâtisseries et les bonbons.



Framboises, Cerises et Raisins

Des breuvages frais, rafraîchissants, ayant bon goût, satisfaisants et hygiéniques peuvent facilement et rapidement être préparés avec de l'eau froide, du sucre et les Liqueurs Rawleigh aux framboises, aux cerises et aux raisins, au coût approximatif d'un sou le verre. Ils sont populaires pour les pique-niques, les parties et les réunions de famille.

La gomme à mâcher goûtant la menthe est un bonbon délicieux apprécié par tous, spécialement par les enfants.

Le groupe ci-dessous représente quelques-unes des grandes manufactures modernes et à l'épreuve du feu, à Freeport, contenant environ 15 acres de planchers, tous encombrés à leur pleine capacité. Il n'y eut jamais de chômage aux Industries Rawleigh, ni de cause pour se plaindre des temps durs.



LES MANUFAC

Etats-Unis, C

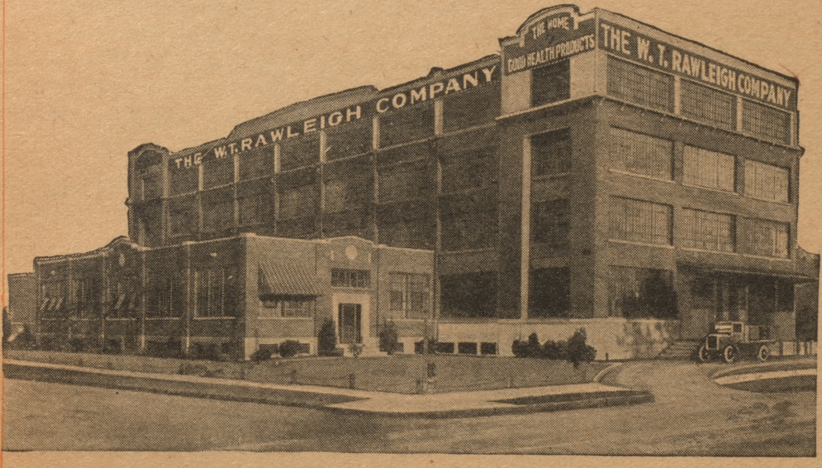
LORSQUE W.T. Rawleigh il y a plus de 40 ans, il n détail. En 1895 il incorpora manufacturer dans une seule et au détail. Il n'y avait alors ventes étaient lim centre et du norc

L'imp tures dit merce R le manu pour le 1901 po croissan fut enti que la p fut con

Des

C'est dans ses tières pr sont ma réalisés à tion, bo tablettes fums, po des et en des vété sont fab cure aux lités et v

Les Pl de Leu l'Unive

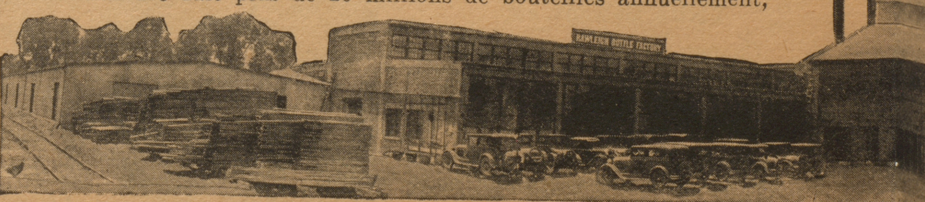


La principale manufacture à Memphis, Tenn. où la plupart des Produits Rawleigh employés dans le sud sont manufacturés. Plus de 75,000 pieds carrés de planchers supportent de gros stocks et sont chargés à pleine capacité.

Succursales

Les Industries Rawleigh ont aussi des succursales aux Etats-Unis à Richmond, Chester, Albany, Minneapolis, Denver, Oakland, et autres succursales à Marseille, France, Tamatave, Madagascar, Telok Betong, Sumatra, Kobe, Japon et Moroni, Ile de la Grande Comore.

Ci-dessous est illustré la manufacture de verre Rawleigh à Freeport, Illinois, où l'on fait les bouteilles duits Rawleigh. Cette manufacture moderne de verre fut construite en 1925 et renferme des machines po gas, le pouvoir, des fournaises pour fondre le verre et des alimentateurs, des machines pour former les boute neaux pour les recuire, des ateliers de moulage, outillage pour faire les boîtes et d'immenses entrepôts. Cette manufacture fait plus de 20 millions de bouteilles annuellement, est en opération continuellement jour et nuit, et est une industrie importante dans les Industries Rawleigh.



MAFACTURES RAWLEIGH

Unis, Canada et Australie

ORSQUE Rawleigh fonda les Industries Rawleigh il y a plus ans, il n'avait qu'un petit commerce de ail. En 18 corpora son commerce et commença à nufacturer une seule petite bâtisse, vendant au gros u détail. avait alors que quelques employés et les ient limitées aux Etats avoisinants du du nord.

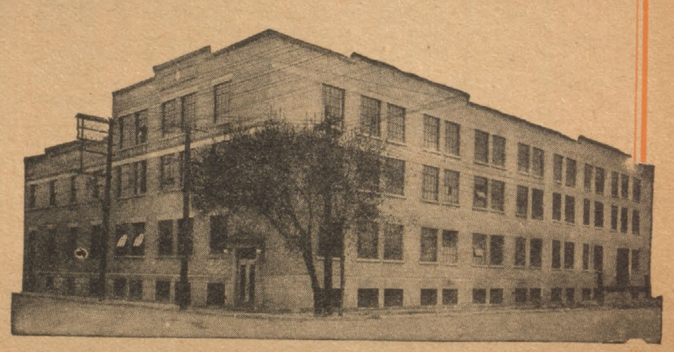
L'importance et le nombre des manufactures dit l'histoire de la croissance du commerce Rawleigh. En 1899 la première nouvelle manufacture fut construite spécialement pour le commerce, mais elle fut agrandie en 1901 pour pouvoir fournir à la demande croissante. Mais la manufacture agrandie fut entièrement abandonnée en 1904, alors que la première des manufactures actuelles fut construite.



Les principales manufactures et bureaux canadiens, où les matières premières sont importées directement de bien des parties du monde et tous les Produits Rawleigh sont manufacturés pour l'Est du Canada.

Des Industries dans une Industrie

C'est un principe Rawleigh de tout faire dans ses propres manufactures, avec des matières premières. Les Industries Rawleigh font maintenant des boîtes pour auto, des valises à échantillons, des caisses d'expédition, bouteilles, extraits liquides, teintures, tablettes d'une formule privée, savons, parfums, poli pour meubles, insecticides liquides et en poudre, dips, désinfectants, remèdes vétérinaires et autres articles. Tous sont fabriqués au plus bas coût, ce qui procure aux consommateurs les meilleures qualités et valeurs.



Les Manufactures Rawleigh dans l'Ouest canadien à Winnipeg qui font les Produits Rawleigh vendus dans les provinces de l'Ouest.

Les Plus Grandes Industries de Leur Genre dans l'Univers

bouteilles pour les Pro- hines pour produire le s bouteilles, des four-



La dernière addition aux Industries Rawleigh à Melbourne où les Produits Rawleigh sont faits pour l'Australie.



Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M
1	Mar.	○	♓	5 25	6 34	8 24	5 15	6 44	8 18
2	Mer.	○	♈	5 26	6 32	8 42	5 17	6 42	8 32
3	Jeu.	○	♈	5 28	6 30	9 08	5 18	6 40	8 43
4	Ven.	○	♉	5 29	6 28	9 41	5 20	6 38	9 11
5	Sam.	☾	♉	5 30	6 26	10 24	5 22	6 36	9 44
6	Dim.	☾	♊	5 31	6 24	11 19	5 23	6 34	10 39
7	Lun.	☾	♊	5 32	6 22	matin	5 24	6 32	11 43
8	Mar.	☾	♋	5 33	6 21	0 24	5 25	6 29	matin
9	Mer.	☾	♋	5 34	6 19	1 43	5 26	6 27	1 00
10	Jeu.	☾	♋	5 35	6 17	3 02	5 28	6 25	2 22
11	Ven.	●	♌	5 37	6 16	4 17	5 29	6 23	3 42
12	Sam.	●	♌	5 38	6 14	cou.	5 31	6 20	cou.
13	Dim.	●	♍	5 39	6 12	7 19	5 32	6 18	7 05
14	Lun.	●	♍	5 40	6 10	7 34	5 33	6 16	7 19
15	Mar.	●	♎	5 41	6 08	7 57	5 35	6 14	7 30
16	Mer.	●	♎	5 42	6 07	8 26	5 37	6 12	7 51
17	Jeu.	●	♏	5 43	6 05	9 05	5 38	6 09	8 22
18	Ven.	☽	♏	5 44	6 03	9 51	5 40	6 07	9 10
19	Sam.	☽	♐	5 45	6 01	10 49	5 42	6 05	10 09
20	Dim.	☽	♐	5 46	5 59	11 48	5 44	6 03	11 08
21	Lun.	☽	♑	5 47	5 58	matin	5 45	6 01	matin
22	Mar.	☽	♑	5 49	5 56	0 53	5 46	5 58	0 14
23	Mer.	☽	♑	5 50	5 54	1 58	5 48	5 56	1 30
24	Jeu.	☽	♒	5 51	5 52	3 06	5 50	5 54	2 48
25	Ven.	☽	♒	5 52	5 50	4 13	5 52	5 52	4 04
26	Sam.	○	♓	5 54	5 48	lever	5 53	5 50	lever
27	Dim.	○	♓	5 55	5 46	6 17	5 54	5 47	6 08
28	Lun.	○	♓	5 56	5 44	6 30	5 55	5 45	6 19
29	Mar.	○	♈	5 57	5.42	6 48	5 56	5 43	6 30
30	Mer.	○	♈	5 58	5 41	7 12	5 58	5 41	6.40

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Jeu.	○	♈	5 59	5 39	7 40	6 00	5 39	7 00
2	Ven.	○	♉	6 00	5 37	8 19	6..02	5 36	7 38
3	Sam.	○	♉	6 01	5 35	9 08	6 03	5 34	8 28
4	Dim.	☾	♊	6 03	5 33	10 05	6 05	5 32	9 25
5	Lun.	☾	♊	6 04	5 32	11 12	6 07	5 30	10 32
6	Mar.	☾	♋	6 06	5 30	matin	6 09	5 28	11 55
7	Mer.	☾	♋	6 07	5 28	0 25	6 10	5 26	matin
8	Jeu.	☾	♌	6 08	5 27	1 47	6 11	5 23	1 27
9	Ven.	☾	♌	6 09	5 25	3 05	6 13	5 21	2 49
10	Sam.	☾	♍	6 10	5 23	4 29	6 15	5 19	4 19
11	Dim.	●	♍	6 11	5 22	5 55	6 16	5 17	5 55
12	Lun.	●	♎	6 12	5 20	cou.	6 17	5 15	cou.
13	Mar.	●	♎	6 14	5 18	6 26	6 18	5 13	5 51
14	Mer.	●	♏	6 15	5 16	6 59	6 19	5 11	6 17
15	Jeu.	●	♏	6 17	5 14	7 44	6 21	5 09	7 02
16	Ven.	●	♐	6 18	5 13	8 39	6 23	5 07	7 58
17	Sam.	●	♐	6 19	5 12	9 39	6 25	5 05	8 58
18	Dim.	☽	♑	6 20	5 10	10 42	6 27	5 03	10 03
19	Lun.	☽	♑	6 22	5 08	11 49	6 29	5 01	11 21
20	Mar.	☽	♑	6 23	5 07	matin	6 30	4 59	matin
21	Mer.	☽	♒	6 24	5 05	0 55	6 32	4 57	0 35
22	Jeu.	☽	♒	6 25	5 04	2 04	6 34	4 55	1 52
23	Ven.	☽	♒	6 27	5 02	3 12	6 35	4 53	3 09
24	Sam.	☽	♓	6 28	5 01	4 18	6 37	4 51	4 25
25	Dim.	☽	♓	6 29	5 00	5 18	6 38	4 49	5 35
26	Lun.	○	♈	6 30	4 58	lever	6 40	4 47	lever
27	Mar.	○	♈	6 31	4 57	5 17	6 41	4 45	4 52
28	Mer.	○	♈	6 33	4 55	5 43	6 43	4 44	5 03
29	Jeu.	○	♉	6 34	4 53	6 20	6 45	4 42	5 38
30	Ven.	○	♉	6 35	4 51	7 03	6 47	4 40	6 22
31	Sam.	○	♊	6 36	4 50	7 58	6 49	4 39	7 17

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

SUGGESTIONS POUR CAS URGENTS

Une trousse pour donner les premiers soins devrait contenir du Liquide Antiseptique et Rince-Bouche, du Liniment, de l'Huile Anti-Douloureuse, de l'Onguent Médicamenté et de l'Onguent Curatif, des bandages de différentes largeurs et du ruban gommé. Bien des vies ont été sauvées et des comptes de médecin épargnés par des premiers soins rendus à la maison.

Brûlures par le feu ou l'eau bouillante

1. **Si vous vous brûlez ou vous ébouillantez,** une forte solution de bicarbonate de soude (soda à pâte) dans l'eau, ou même de la farine et de l'eau soulagera la première douleur.

2. **Si l'ampoule n'est pas brisée,** une application d'Onguent Curatif est excellente.

3. **Pour brûlures causées par de l'acide,** employez de l'eau de savon ou du soda à pâte.

4. **Pour les brûlures causées par des matières alkalines,** servez-vous de vinaigre et d'eau.

5. **Brûlures par l'acide carbolique.** Lavez immédiatement avec de l'alcool; ensuite tous les ¼ d'heure pendant une heure.

Dislocation ou fracture

Ne laissez jamais debout une personne qui s'est démise un membre, ou ne la dérangez pas plus qu'il est nécessaire. Placez-la dans une position confortable et appelez un médecin.

DESSERTS GLACÉS

Peu Coûteux, Nourrissants et Faciles à Faire

LES DESSERTS glacés ajoutent à nos menus une plaisante variété durant toute l'année et sont surtout préférés durant les jours chauds. S'ils sont mangés lentement ils peuvent être savourés avantageusement par les invalides, les enfants et les adultes.

De simples desserts glacés servent de moyen attrayant pour introduire le lait, la crème, les oeufs, les fruits frais et les jus de fruits dans la diète. On peut employer une variété d'essences tel que le citron, la vanille, l'orange et les amandes. Le chocolat ajoute du goût, de la variété et de la valeur nutritive.

Des glaces simples, sorbets et crèmes peuvent être servis comme desserts aux dîners lourds, tandis que les crèmes plus riches et les salades s'ajoutent bien aux repas plus simples. Les glaces accompagnent délicieusement un repas de viande.

Glace aux Canneberges (Atocas)

1 lb. atocas	8 tasses d'eau
2 tasses sucre	2 cuil. à table gélatine

Faites cuire les atocas et sucrez-les. Faites un sirop avec l'eau et le sucre. Lorsque refroidi, ajoutez la gélatine et tous les atocas. Faites congeler dans le réfrigérateur.



Mousse au Citron

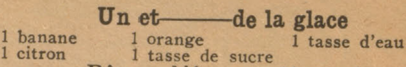
Fouettez 1 tasse de crème avec $\frac{1}{4}$ tasse de sucre en poudre, 4 gouttes d'huile de citron et colorez d'un vert pâle avec une pâte couleur verte. Faites congeler dans un tiroir de réfrigérateur électrique ou paquetez dans de la glace et du sel. Remplissez des verres aux $\frac{2}{3}$ pleins de tranches de poires et de banane. Placez la mousse au citron dessus et garnissez de crème fouettée et de cerises vertes ou rouges en bouteilles.

Macarons au Café

1 cuil. à table gélatine
¼ tasse d'eau
1½ tasse café fort, clair.
⅓ tasse sucre
⅔ tasse macarons émiettés
1/8 cuil. à thé sel
1 tasse crème fouettée

Faites tremper la gélatine dans l'eau pendant 5 minutes. Faites dissoudre dans le café chaud. Ajoutez le sucre et le sel, mélangez bien. Mettez à refroidir. Lorsque cela commence à épaissir, versez dedans la crème fouettée et les macarons. Empilez dans les verres à sorbets et garnissez avec des noix pilées et des cerises au marasquin. Faites congeler.

Un et———de la glace



1 banane	1 orange	1 tasse d'eau
1 citron	1 tasse de sucre	

Râpez l'écorce d'un citron et d'une orange. Exprimez le jus des deux. Tranchez finement la banane. Faites un sirop avec le sucre et l'eau. Lorsque refroidi ajoutez tous les ingrédients et faites congeler.

Crème glacée aux noix caramellées

1 oeuf	
1 cuil. à table farine	1 tasse noix pilées
1/8 cuil. à thé sel	1⅓ tasse sucre
1½ cuil. à thé Vanille Rawleigh	1 pinte crème
	2 tasses lait

Faites un flan avec la moitié du sucre, la crème, le lait, l'oeuf, la farine et le sel. Caramellez l'autre moitié du sucre et ajoutez au flan. Ajoutez la vanille et les noix. Faites congeler dans 1 partie de gros sel et 2 parties de glace.

Salade 24 heures

Sauce:

½ citron — 2 oeufs

Battez parfaitement les oeufs, ajoutez le jus du citron, mettez dans un bain-marie et faites cuire lentement jusqu'à ce que cela épaississe.

Salade

1 boîte cerises blanches (sans noyaux et égouttées)
½ grosse boîte d'ananas (rapé)
½ lb. bonbons à la guimauve (coupés en morceaux)

Lorsque la sauce est refroidie versez un demiard de crème fouettée et mélangez parfaitement avec les fruits. Laissez reposer 24 heures dans le réfrigérateur et servez sur la laitue.

Mousse à l'Erable

1 cuil à table gélatine granulée	2 cuil. à table jus de citron
¼ tasse d'eau froide	1 tasse de sucre
1 tasse sirop d'érable	1 pinte de crème

Pour faire le sirop ajoutez la gélatine trempée dans l'eau froide, le jus de citron et le sucre. Coulez et laisser refroidir. A mesure que le mélange épaissit versez-y la crème fouettée. Moulez, paquetez dans le sel et la glace et laissez-y pendant 4 heures.

Pâte aux bananes

15 bonbons à la guimauve (marshmallows)
2 cuillerées à thé jus de citron
½ tasse d'eau
¾ tasse bananes bien pilées
1 demiard crème à fouetter

Chauffez à la vapeur les bonbons à la guimauve jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Ajoutez les bananes pilées et le jus de citron et laissez refroidir. Lorsque tout à fait froid et légèrement dur, mélangez soigneusement avec la crème fouettée. Versez dans des plats et congelez sans agiter.



Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Dim.	○	♊	6 38	**4 49**	8 58	6 50	**4 37**	8 16
2	Lun.	○	♋	6 40	**4 47**	10 06	6 51	**4 35**	9 26
3	Mar.	☾	♋	6 41	**4 46**	11 20	6 53	**4 33**	10 45
4	Mer.	☾	♌	6 42	**4 45**	matin	6 55	**4 31**	matin
5	Jeu.	☾	♌	6 44	**4 44**	0 40	6 57	**4 29**	0 10
6	Ven.	☾	♌	6 45	**4 43**	2 04	6 59	**4 28**	1 44
7	Sam.	☾	♍	6 46	**4 42**	3 26	7 00	**4 27**	3 26
8	Dim.	☾	♍	6 47	**4 41**	4 48	7 02	**4 25**	4 54
9	Lun.	●	♎	6 48	**4 40**	6 10	7 04	**4 23**	6 20
10	Mar.	●	♎	6 50	**4 39**	cou.	7 06	**4 22**	cou.
11	Mer.	●	♏	6 51	**4 37**	5 33	7 07	**4 21**	4 51
12	Jeu.	●	♏	6 53	**4 36**	6 23	7 08	**4 20**	5 42
13	Ven.	●	♐	6 54	**4 35**	7 24	7 10	**4 19**	6 43
14	Sam.	●	♐	6 55	**4 34**	8 28	7 12	**4 17**	7 47
15	Dim.	●	♑	6 56	**4 33**	9 36	7 14	**4 16**	9 03
16	Lun.	☽	♑	6 57	**4 32**	10 44	7 15	**4 15**	10 19
17	Mar.	☽	♒	6 59	**4 31**	11 52	7 16	**4 14**	11 38
18	Mer.	☽	♒	7 01	**4 30**	matin	7 18	**4 12**	matin
19	Jeu.	☽	♒	7 02	**4 29**	0 58	7 20	**4 11**	0 55
20	Ven.	☽	♓	7 03	**4 28**	2 06	7 22	**4 10**	2 12
21	Sam.	☽	♓	7 04	**4 28**	3 08	7 23	**4 09**	3 21
22	Dim.	☽	♓	7 05	**4 27**	4 16	7 24	**4 08**	4 36
23	Lun.	☽	♈	7 07	**4 27**	5 23	7 26	**4 07**	5 48
24	Mar.	☽	♈	7 08	**4 26**	6 31	7 28	**4 06**	7 00
25	Mer.	○	♉	7 09	**4 26**	lever	7 29	**4 05**	lever
26	Jeu.	○	♉	7 10	**4 25**	5 02	7 30	**4 04**	4 21
27	Ven.	○	♊	7 11	**4 25**	5 54	7 31	**4 04**	5 14
28	Sam.	○	♊	7 12	**4 24**	6 52	7 33	**4 03**	6 12
29	Dim.	○	♋	7 13	**4 24**	7 59	7 35	**4 02**	7 25
30	Lun.	○	♋	7 14	**4 24**	9 09	7 36	**4 02**	8 47

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

Quantième	Jour de la semaine	Phases de la lune	Signes du zodiaque	PUISSANCE DU CANADA — Ontario, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Ontario, etc. — Soleil Cou. H. M.	Ontario, etc. — Lune L. & C. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Lèv. H. M.	Winnipeg, etc. — Soleil Cou. H. M.	Winnipeg, etc. — Lune L. & C. H. M.
1	Mar.	○	♋	7 15	**4 24**	10 23	7 37	**4 01**	10 03
2	Mer.	☾	♌	7 16	**4 24**	11 42	7 38	**4 01**	11 32
3	Jeu.	☾	♌	7 17	**4 24**	matin	7 39	**4 00**	matin
4	Ven.	☾	♍	7 18	**4 24**	1 04	7 41	**4 00**	1 06
5	Sam.	☾	♍	7 19	**4 23**	2 29	7 42	**3 59**	2 38
6	Dim.	☾	♎	7 20	**4 23**	3 48	7 43	**3 59**	3 59
7	Lun.	☾	♎	7 21	**4 23**	5 10	7 44	**3 59**	5 25
8	Mar.	☾	♏	7 22	**4 23**	6 30	7 45	**3 59**	6 50
9	Mer.	●	♏	7 23	**4 23**	cou.	7 46	**3 59**	cou.
10	Jeu.	●	♐	7 24	**4 23**	5 05	7 48	**3 58**	4 30
11	Ven.	●	♐	7 25	**4 23**	6 09	7 49	**3 58**	5 40
12	Sam.	●	♑	7 26	**4 24**	7 18	7 50	**3 58**	6 58
13	Dim.	●	♑	7 27	**4 24**	8 27	7 51	**3 58**	8 10
14	Lun.	●	♒	7 28	**4 24**	9 36	7 52	**3 58**	9 19
15	Mar.	●	♒	7 28	**4 24**	10 44	7 53	**3 59**	10 37
16	Mer.	☽	♒	7 29	**4 24**	11 53	7 53	**3 59**	10 50
17	Jeu.	☽	♓	7 29	**4 25**	matin	7 54	**3 59**	matin
18	Ven.	☽	♓	7 30	**4 25**	0 52	7 54	**3 59**	1 02
19	Sam.	☽	♓	7 30	**4 25**	2 00	7 55	**3 59**	2 16
20	Dim.	☽	♈	7 31	**4 26**	3 10	7 55	**3 59**	3 33
21	Lun.	☽	♈	7 31	**4 26**	4 17	7 56	**3 59**	4 46
22	Mar.	☽	♉	7 32	**4 27**	5 26	7 56	**4 01**	6 01
23	Mer.	☽	♉	7 32	**4 27**	6 34	7 56	**4 02**	7 14
24	Jeu.	○	♉	7 33	**4 28**	lever	7 57	**4 03**	lever
25	Ven.	○	♊	7 33	**4 28**	4 43	7 57	**4 04**	4 03
26	Sam.	○	♊	7 33	**4 29**	5 49	7 57	**4 04**	5 08
27	Dim.	○	♋	7 33	**4 30**	7 00	7 58	**4 05**	6 20
28	Lun.	○	♋	7 33	**4 31**	8 17	7 58	**4 06**	7 42
29	Mar.	○	♌	7 34	**4 32**	9 34	7 58	**4 08**	9 12
30	Mer.	○	♌	7 34	**4 33**	10 53	7 59	**4 09**	10 35
31	Jeu.	☾	♍	7 34	**4 34**	matin	7 59	**4 10**	matin

☽ Prem. Quar. ○ Pleine lune ☾ Dern. Quar ● Nou. lune

QUANTITE DE GRAINES REQUISES PAR ACRE

Blé	1½-2	minots
Seigle	1½	”
Avoine	3	”
Orge	2	”
Pois	2-3	”
Fèves banches	1½	”
Sarrasin	½	”
Blé-d'inde à la volée	4	”
Blé-d'inde en rang	2-3	”
Blé-d'inde en butte	4-8	pintes
Betteraves	3	lbs.

PREVISION DE TEMPERATURE

Couleurs au soleil couchant. Lorsque le couchant est bas et gris, ou que le ciel est vert ou jaune vert, cela indique la pluie. Des rougeurs au levant, avec des nuages descendant dans la matinée, indiquent aussi de la pluie.

Halo. Un halo se produisant après le beau temps indique une tempête.

Arc-en-ciel. Un arc-en-ciel le matin est considéré comme signe de pluie; le soir, signe de beau temps.

Couleur du ciel. Un ciel bleu foncé indique le beau temps; s'il devient pâle, cela indique une tempête prochaine.

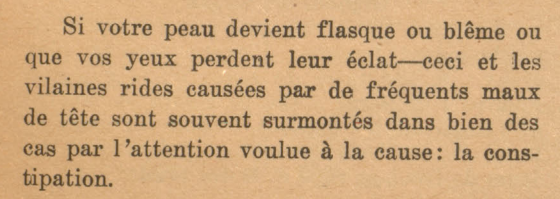
SANTÉ ET BEAUTÉ

Un Message Réjouissant Pour Chaque Femme

LA VRAIE beauté provient de la santé. Une peau ferme et en santé, un teint clair, des yeux brillants et des cheveux doux, lustrés—proviennent de tissus en santé, pleins d'un riche sang rouge.



Si vous souffrez d'une des causes suivantes diminuant votre beauté, réjouissez-vous, parce qu'une transformation étonnante suit souvent la fidèle observance de quelques règles simples de la santé nécessaires pour remédier aux conditions intérieures.



Si votre peau devient flasque ou blême ou que vos yeux perdent leur éclat—ceci et les vilaines rides causées par de fréquents maux de tête sont souvent surmontés dans bien des cas par l'attention voulue à la cause: la constipation.

Vous pouvez aussi éviter d'avoir le nez rouge, les yeux larmoyants, les lèvres gercées et l'air triste et abattu causé par les rhumes en soignant ces rhumes promptement aussitôt que vous en sentez les premiers symptômes.

Eclat et Animation

Ne gâtez pas votre beauté par un regard sans vie, fatigué, une maigreur anormale et le manque d'énergie. Un bon tonique et de l'exercice au grand air amènent souvent une étonnante amélioration.

Bien que la santé soit une base nécessaire à la beauté personnelle, une peau claire, des cheveux doux, lustrés, des dents blanches et des gencives saines peuvent seulement être obtenus et conservés par l'usage de bons savons, crèmes dentifrices, shampoos et cosmétiques.

De la France, le centre de la beauté reconnu du monde entier; de l'Espagne, de la Bulgarie, de l'Italie et de Madagascar, des secrets de beauté d'un prix inestimable, et des matières premières de choix les plus fraîches et de la plus haute qualité sont rassemblées, choisies, importées et préparées suivant les dernières méthodes approuvées, et converties en odeur et parfum délicats et fascinants, en lotions, crèmes et cosmétiques dans les Préparations de Toilette Rawleigh.

Pour avoir de beaux cheveux lustrés essayez le traitement au shampoo à l'huile de coco, lequel est expliqué en détail dans les directions accompagnant chaque paquet de Shampoo Rawleigh à l'huile de coco, et de Tonique pour la chevelure.

Une Peau Claire

Si vous désirez avoir une peau claire faites attention à n'employer que les meilleures savons, crèmes et cosmétiques. Ils devraient être purs, et de la plus haute qualité.

Pour avoir des dents fortes et blanches vous devez manger les aliments appropriés pour fournir les minéraux nécessaires, boire beaucoup de lait et suivre autrement les règles de bonne santé données dans le Bulletin Rawleigh de Bonne Santé sur le soin des dents, que vous pouvez obtenir de votre Détaillant Rawleigh.

Il n'est pas besoin de payer des prix exorbitants pour avoir des Préparations de toilette de toute première qualité. Quel que soit le prix que vous payez, vous ne pouvez obtenir de meilleures qualités.



En France les paysannes cueillent les fleurs de jasmin dont le parfum dans les Préparations de Toilette Rawleigh réjouit les dames. A l'arrière-plan une vue de Grasse, le centre de la parfumerie de l'univers.



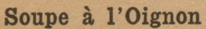
NOUVELLES MANIÈRES D'APPRÊTER LES OIGNONS

Un Légume Remarquablement Appréciable



LES OIGNONS appartiennent à la famille des liliacés comme l'ail, le poireau et la ciboulette. Les oignons devraient être cuits à découvert pendant 30 à 40 minutes dans l'eau bouillante salée. Ceci élimine un peu l'odeur forte. Les oignons crus sont un assaisonnement à presque toute salade de légume ou de viande, ou sandwich, et rendent plus appétissants et plus populaires des aliments plutôt doux.

Les oignons contiennent une bonne quantité de vitamines B et C. La cellulose forme 10% et l'eau 87.6% de sa composition. Ils donnent 225 calories par livre.



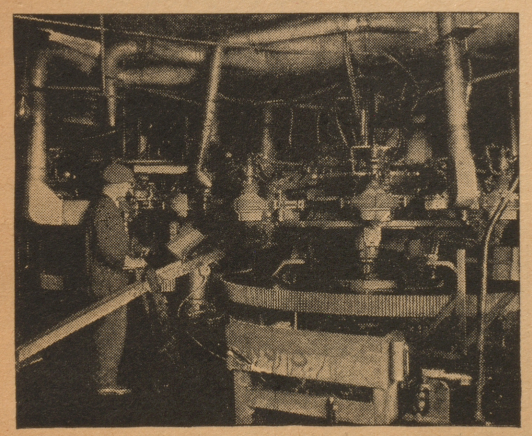
Soupe à l'Oignon

2 oignons moyenne gros.
2 cuillerées à table beurre
1 cuillerée à table farine
1½ chopine bouillon
1 cuillerée à table moutarde préparée

Tranchez finement les oignons, faites cuire dans le beurre 5 minutes mais ne brunissez pas, ajoutez la farine, faites cuire lentement avec le bouillon pendant 10 minutes. Ajoutez la moutarde. Servez avec des croûtons ou des biscuits soda et du fromage râpé.

Oignons Frits à la Française

Pelez des oignons, coupez en tranches de ¼ pouce et séparez les rondelles. Trempez dans du lait, égouttez et trempez dans la farine. Faites frire dans beaucoup de graisse, égouttez sur papier brun et saupoudrez de sel.



A la manufacture de verre Rawleigh. Chaque machine fait de 15 à 40 bouteilles à la minute et est en opération continuelle pendant 24 heures, tous les jours.

Oignons Farcis

Pelez les oignons et faites bouillir dans de l'eau bouillante salée pour couvrir. Tournez-les sens dessus dessous pour refroidir et enlevez une partie du centre. Remplissez les creux avec parties égales de poulet cuit finement hâché et de croûtes molles de pain rassis et de l'oignon qui a été enlevé, assaisonnez de poivre et sel et humectez avec de la crème ou du beurre fondu. Placez dans un plat creux beurré et faites cuire à fourneau modéré jusqu'à ce que les oignons soient cuits.

Oignons au Cumin

Prenez 6 petits oignons cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Placez dans un plat creux. A une tasse de sauce blanche légère ajoutez 1 cuillerée à thé de cumin en poudre et versez sur les oignons. Couvrez avec ¼ tasse de croûtons beurrés. Saupoudrez ¼ tasse de fromage râpé et faites brunir.

Omelette aux Oignons

3 tasses d'oignons crus tranchés
½ cuillerée à table sirop de blé-d'inde
¼ tasse de graisse
1/8 cuillerée à thé de poivre
3 cuillerées à table d'empois de blé-d'inde
¾ cuillerée à table de sel
4 oeufs

Faites cuire l'oignon dans la graisse chaude et le sirop de blé-d'inde jusqu'à ce qu'il soit tendre. Remuez souvent. Ajoutez les assaisonnements et l'empois de blé-d'inde. Ajoutez les oeufs battus au mélange d'oignon. Versez par grandes cuillerées dans une poêle huilée et faites cuire des deux côtés comme des crêpes.

Pommes Frites et Oignons

2 chop. oignons tranchés
3 chop. pommes tranchées
2 cuillerées à table sucre
¼ tasse de graisse

Faites chauffer la graisse, ajoutez les pommes et les oignons. Couvrez et cuisez à la vapeur, remuant de temps en temps.

Oignons au Gratin

10 oignons moyens cuits et égouttés
1 tasse de sauce blanche moyennement épaisse
½ tasse de fromage râpé
½ tasse de croûtons beurrés

Beurrez le fond et les côtés d'un plat creux. Placez une couche d'oignons dans le plat et une couche de sauce blanche et ensuite une couche de fromage. Continuez ainsi jusqu'à ce que les ingrédients soient employés. Couvrez avec les croûtons beurrés. Faites cuire à fourneau modéré pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient d'un beau brun.

CHOUX ET CHOUCROUTE

Leur Double Valeur dans la Diète

LE CHOU est appréciable dans l'alimentation comme légume au goût prononcé, vert ou feuillu. Il a une double valeur dans l'alimentation à cause

(1) de différentes manières agréables de le préparer;

(2) son fort contenu de minéraux et de vitamines.



Beaucoup de la vitamine C est détruite dans la cuisson, alors il est désirable d'employer le chou cru lorsque c'est possible pour en obtenir toutes les qualités toniques.

La cellulose du chou est d'une grande valeur parce qu'elle fournit le volume dans la diète qui aide à stimuler le mouvement de la nourriture et l'écoulement des sucs digestifs.

La choucroute a les mêmes propriétés nutritives que le chou cru jusqu'à ce qu'elle soit cuite, en plus, un goût appétissant, et l'acide lactique causé par la fermentation du jus, lequel stimule la digestion.

Choux au Gratin

4 tasses de chou filamenté
2 tasses de carottes en cubes
1 cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à table beurre
2 cuil. à table farine
1½ tasse de lait
½ tasse fromage râpé
Croûtons de pain

Mettez les carottes et le chou dans une casserole, ajoutez ½ tasse d'eau bouillante, couvrez, laissez cuire lentement 10 minutes. Ajoutez le sel et laissez cuire 5 autres minutes. Egouttez, conservez l'eau. Faites fondre le beurre, remuez-y la farine lentement, ajoutant le lait et remuant constamment. Ajoutez l'eau des légumes et faites bouillir jusqu'à ce que la sauce soit épaissie et lisse. Ajoutez les légumes et le fromage, sel et poivre, mélangez parfaitement. Versez dans une casserole beurrée, couvrez avec les croûtons beurrés. Faites cuire 30 minutes à fourneau modéré. Servez dans la casserole.

Salade de Choux

2 tasses de chou finement tranché

Sauce

1 cuil. à thé sel
1 cuil. à thé Moutarde Préparée Rawleigh ou ½ cuil. à thé Moutarde sèche Rawleigh
Pincée de Poivre de Cayenne
1 cuil. à table sucre
1 oeuf
½ tasse lait chaud
1 cuil. à table beurre
½ tasse vinaigre chaud

Mélangez les assaisonnements et l'oeuf non battu; ajoutez le lait chaud et le beurre et remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe; enlevez de dessus le feu et battez-y le vinaigre. Versez la sauce sur le chou. Servez froid.

Choucroute et pâtes

Faites cuire la choucroute sur le dessus du poêle jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment cuite pour convenir au goût. Assaisonnez avec de la viande ou de la graisse. Mettez les pâtes sur le dessus et faites cuire.

Pâtes

1 tasse de lait
2 tasses farine
2 cuil. à thé Poudre à Pâte Rawleigh
2 cuil. à table graisse
1 oeuf
½ cuil. à thé sel



Inspectant et empaquetant les bouteilles à mesure qu'elles viennent des grands fours à recuire. Les centaines de mille dollars placés dans cette manufacture de bouteilles permettent aux Industries Rawleigh de faire leurs propres bouteilles au plus bas coût.



LA TOMATE

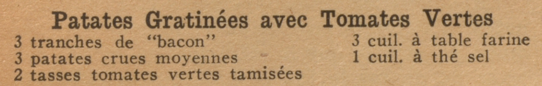
Son Utilité Dans la Diète et Comment la Servir



LES TOMATES sont presqu'universellement aimées à cause de leur apparence attrayante, l'acidité de leur jus et leur saveur appétissante, et ont une très grande valeur, donc elles devraient être fréquemment employées.

Les tomates, bien qu'ayant un goût acide ont une réaction alkaline sur le corps et sont utiles pour éliminer les effets des aliments formant de l'acide, c'est-à-dire les viandes, et elles aident aussi à empêcher et corriger les désordres des intestins.

Les tomates vertes en conserves ajoutent un goût nouveau à la monotonie de la nourriture de l'hiver. Les tomates vertes ou mûres sont riches en fer et en vitamines A, B et C. Elles sont au rang du citron et de l'orange comme source de vitamines C et sont à part en ce qu'elles conservent cette vitamine lorsqu'elles sont cuites ou mises en conserve.



Patates Gratinées avec Tomates Vertes

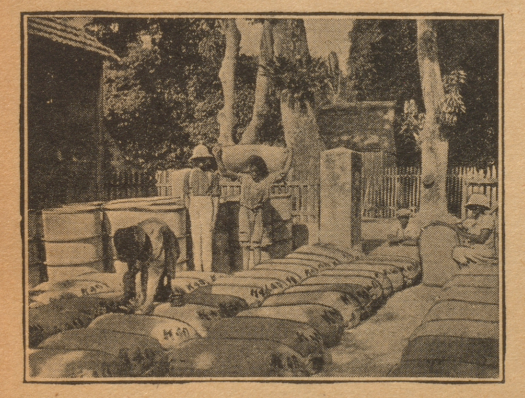
3 tranches de "bacon"	3 cuil. à table farine
3 patates crues moyennes	1 cuil. à thé sel
2 tasses tomates vertes tamisées	

Coupez le bacon en petits morceaux et faites frire. Graissez un plat creux avec la graisse du bacon. Tranchez mince les patates, arrangez en couches alternativement avec la farine et les tomates. Ajoutez le sel. Faites cuire une heure ou plus à fourneau modéré.

Tomates gratinées

2 lbs. tomates fraîches ou	2 cuil. à thé sel
1 boîte No. 2 de tomates	2 cuil. à table sucre
2 tasses croûtons pain frais	1/8 cuil. à thé poivre Rawleigh
½ feuille de laurier	⅔ cuil. à table graisse
2 clous de girofle Rawleigh	

Pelez les tomates fraîches, coupez en morceaux et cuisez jusqu'à amollissement. Ajoutez les assaisonnements aux tomates en boîte ou cuites et faites bouillir pendant 5 minutes. Enlevez la feuille de laurier et les clous. Mettez alternativement des couches de croûtons de pain et de tomates dans un plat beurré; versez dessus le beurre fondu et cuisez à fourneau modéré 10—15 minutes. Pour 8 personnes.



Préparant des sacs de Clous de Girofle sur l'Ile Ste-Marie dans l'Océan Indien pour exporter aux Industries Rawleigh.

Sauce aux Tomates

1 tasse purée tomates	1 cuil. à table oignons tranchés
2 clous de girofle Rawleigh	2 cuil. à table farine
1/8 feuille de laurier	1½ cuil. à table beurre
1 branche persil	½ cuil. à thé sel

Faites cuire 10 minutes les assaisonnements dans la purée, coulez, refroidissez. Mêlez ¼ tasse de purée avec la farine et remuez jusqu'à ce que ce soit lié. Ajoutez le reste du liquide et cuisez au bain-marie ou sur le feu, remuant constamment jusqu'à consistance. Ajoutez la graisse et le sel. Ceci ajoute du goût à la nourriture fade et modifie le goût des autres. Employé comme sauce pour les viandes, le poisson, les oeufs et autres plats où l'on désire beaucoup d'assaisonnements.

Salade à la gelée de tomates

Faites bouillir 3½ tasses de tomates cuites (1 boîte No. 2½) avec 1 branche de céleri, 1 oignon tranché, 1 clou de girofle, feuille de laurier, ½ piment vert; 1 cuil. à thé sucre. Après avoir fait tremper 2 cuil. à table ou 1 paquet de gélatine dans ½ tasse d'eau froide pendant 1 minute, versez dans les tomates bouillantes. Coulez le mélange, ajoutez ½ cuil. à thé sel et versez dans des moules. Laissez reposer dans une place fraîche jusqu'à consistance. Servez chaque moule sur des feuilles de laitue avec 1 cuil. à thé mayonnaise dessus, ou moulez la gelée dans un plat carré et coupez en cubes, et servez-vous-en pour garnir les viandes froides ou salades.

Salade de Tomates

1 tomate	2 cuil. à table mayon.
2 cuil. à table poulet froid	Sel
	Poivre Rawleigh
2 cuil. à table céleri	Paprika

Lavez la tomate et videz le centre. Coupez en cubes poulet, céleri, pulpe de tomate moins les graines et mélangez avec la mayonnaise et les assaisonnements. Remplissez la tomate avec le mélange. Servez sur une feuille de laitue avec garniture de mayonnaise, des lisières de piment rouge et de piment vert. On peut employer divers mélanges pour remplir, viande, poisson, fromage à la crème, fromage de campagne, ou fruits, ce qui fait une plaisante variété.

GÂTEAUX

Quelques Suggestions Précieuses et 5 Recettes Eprouvées

LA PATISSERIE est un art transmis d'une génération à l'autre, une qualité que la plupart des ménagères s'efforcent de maîtriser.

Les gâteaux se divisent en deux classes, beurre et éponge. Les gâteaux au beurre sont une pâtisserie riche contenant de la poudre à pâte ou du soda comme levain tandis que les gâteaux éponge ne contiennent pas de graisse et les oeufs servent de levain. On peut donner les gâteaux éponge aux enfants et aux invalides, mais les gâteaux au beurre sont trop riches pour qu'ils les digèrent facilement.

Un beau gâteau devrait avoir les qualités suivantes:

1. Etre d'un beau brun doré.
2. Avoir une fine texture.
3. Légèrement et également arrondi sur le dessus.
4. Uni sur le dessus, pas de fentes.
5. Tendre mais facile à manipuler.
6. Elastique au toucher, doux et délicat dans la bouche.

La température pour les gâteaux au beurre devrait être moyenne. Pour les gâteaux éponge ou les gâteaux des anges, on conseille une très basse température pour commencer la cuisson afin qu'ils puissent bien renfler.

Les gâteaux ne possèdent pas tous la même valeur calorique et ils devraient être mangés comme dessert au repas, pas comme goûter entre les repas parce qu'ils sont riches et enlèvent l'appétit pour des aliments plus simples.



Gâteau Perfection

1½ tasse sucre
1½ tasse beurre
1½ tasse farine à gâteau
½ tasse empois de blé-d'inde délayé dans du lait
½ tasse lait
6 blancs d'oeufs
1 cuil. à thé Poudre à Pâte Rawleigh
1 cuil. à thé Vanille Rawleigh

Mêlez le beurre et le sucre ensemble, mettez les oeufs en dernier.

Pour l'intérieur

1 tasse noix
1 paquet figues
1 grande tasse raisins secs

Faites bouillir les figues hâchées, les raisins et les noix avec 1 tasse de sucre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Gâteau aux fruits sans oeufs

1 tasse eau chaude
½ tasse graisse
½ tasse dattes
1 tasse cassonade
1 cuil. à thé cannelle
2 tasses raisins secs
1 cuil. à thé sel
15c citron séché
1 cuil. à thé clous de girofle

Faites bouillir 6 minutes. Lorsque refroidi, ajoutez 1 tasse noix hâchées, 1 cuil. à thé Poudre à Pâte, 1 cuil. à thé soda dans 2 cuillerées de café, 2 tasses farine—ou assez afin que la pâte coule facilement d'une cuiller. Glacez avec une glace au beurre.

Gâteau à la Crème

1 tasse sucre 1½ tasse farine

Cassez 2 oeufs dans une tasse et remplissez-la avec la crème. Si la crème est sûre ajoutez ½ cuil. à thé de soda et si elle est douce 1 cuil. à thé de Poudre à Pâte Rawleigh.

Battez le tout ensemble. Faites cuire à fourneau modéré.

Gâteau Wellesley

½ tasse graisse
2 tasses sucre
¾ tasse lait
3 tasses farine
3 cuil. à thé Poudre à Pâte Rawleigh
⅔ tasse café (bouilli et refroidi)
3 oeufs
4 carrés chocolat
1 tasse noix, finement hâchées

Crèmez le beurre et le sucre, ajoutez le chocolat fondu et les jaunes d'oeufs. Ajoutez la farine et le liquide alternativement, les noix, puis les blancs d'oeufs. Cuisez à fourneau modéré. 3 couches—servent 24.

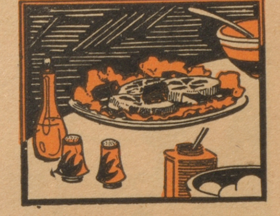
Gâteau des Anges (Eponge)

1¼ tasse blancs d'oeufs
1 tasse et 2 cuil. à table sucre
2 cuil. à thé sel
1 cuil. à thé Crème de Tartre
6 jaunes d'oeufs
½ cuil. à thé vanille
½ tasse farine à gâteau (partie blanche)
⅔ tasse farine à gâteau (partie jaune)
½ cuil. à thé Extr. d'Orange Rawleigh

Battez les blancs, ajoutez le sel et la crème de tartre, battez fort. Ajoutez-y soigneusement le sucre. Divisez le mélange en deux parties—à une, ajoutez ½ tasse de farine à gâteau tamisée 5 fois et ½ cuil. à thé vanille. A l'autre, ajoutez les 6 jaunes d'oeufs battus, ⅔ tasse farine à gâteau tamisée 5 fois et ½ cuil. à thé d'extrait d'orange. Versez par cuillerée dans un plat non beurré, alternant le jaune et le blanc comme dans un gâteau marbré. Faites cuire 60 minutes dans un fourneau bas 300 à 350 F. Renversez le plat, laissez ainsi 40 minutes avant d'enlever du plat.

SALADES VERTES

Pourquoi Nous Aimons les Salades et Leur Place dans la Diète



LES SALADES fraîches, croquantes ne sont plus un luxe. Ce sont des aliments essentiels comblant des besoins définis. La laitue, l'endive, le céleri et le cresson sont d'importantes salades vertes parce qu'elles donnent

(1) Du fer et de la chaux sous des formes facilement assimilables.

(2) Des vitamines A. B. et C en quantités appréciables.

(3) De la cellulose qui aide la digestion et l'évacuation.

(4) La réaction alkaline au sang.

La laitue est actuellement la principale plante à salade. On devrait la conserver fraîche et croquante et la consommer comme partie de la salade, non la considérer comme garniture. L'endive, si elle n'est pas croquante, est amère. Le cresson a un goût piquant et salé et ajoute de la saveur aux salades du printemps. Les coeurs de céleri sont les préférés pour accompagner les salades, les plus grandes tiges étant tranchées dans la salade. Bien que ces salades vertes soient peu nourrissantes, elles sont rafraîchissantes et aident à stimuler l'appétit et la digestion.

Salade aux Germes de Fèves et aux Carottes

1 tasse carottes filamentées
1 tasse germes de fèves en boîte ou
1 tasse de fèves en gousses
1 tasse céleri tranché en dés
1 cuil. à thé jus de citron
1 cuil. à thé jus d'oignon
½ tasse mayonnaise

Filamentez les carottes, coupez le céleri en dés, ajoutez les germes de fèves, le jus de citron et faites congeler. Pour servir, ajoutez la mayonnaise, le jus d'oignon et sel au goût. Servez sur des feuilles de laitue.

Salade aux pommes, au céleri et aux raisins

1 pomme sûre
1 fond de céleri
1 tasse raisins secs sans pépins
3 cuil. à table sauce à la crème

Coupez la pomme en dés (sans la peler) et le céleri, ajoutez les raisins secs et la sauce. Mélangez bien. Servez sur de la laitue avec des carottes râpées comme garniture.

Salade de Fruits et de Légumes

6 tomates
1 concombre
1 pamplemousse
½ tasse mayonnaise

Coupez les tomates en quartiers. Mettez quatre quartiers sur une feuille de laitue. Alternez avec quatre sections de pamplemousse. Tranchez le concombre en dés et mettez ici et là sur le dessus. Recouvrez avec 2 cuillerées à thé de mayonnaise.

Asperges, Tomates et Oeufs Farcis

Coupez des oeufs cuits durs en deux sur le travers. Hâchez les jaunes, ajoutez 2 cuillerées à table de poulet hâché, ¼ cuil. à thé de Moutarde Préparée Rawleigh, 1/8 cuil. à thé sel, pincée de cayenne, ½ cuil. à table vinaigre et ½ cuil. à table beurre fondu; mélangez parfaitement. Laissez refroidir, ensuite mélangez avec assez de mayonnaise pour que les ingrédients se tiennent ensemble. Farcissez-en les blancs d'oeufs, congelez et tranchez en rondelles chaque oeuf préparé. Sur un lit de laitue et de cresson de fontaine couchez les pointes d'asperges entourées de quartiers de tomates et de tranches d'oeufs. Servez avec mayonnaise.

Salade de Chou et de Noix

1 chopine chou filamenté
½ tasse ananas tranché
½ tasse amandes tranchées
¾ tasse mayonnaise
Sel au goût

Tranchez fin le chou ou passez-le dans le hâchoir à viande. Mélangez légèrement les ingrédients juste avant de servir avec la mayonnaise. Servez sur une feuille de salade avec des biscuits au fromage.



Cuisine expérimentale pour la diète, aux Industries Rawleigh où des études et des expériences scientifiques sont faites pour améliorer les Produits et le Service Rawleigh.

MENUS ÉQUILIBRÉS

Renseignements Scientifiques et Utiles à Toutes les Ménagères

LA COMPOSITION des menus devrait être l'un de vos premiers devoirs envers votre famille, car sur les mélanges appropriés servis de façon appétissante dépendent la santé et le bonheur de ceux qui comptent sur vous pour leur repas.



Il y a plusieurs facteurs importants qui déterminent ce que vous devez servir, parmi lesquels il y a ceux-ci:

1. Les occupations de différents membres de la famille.
2. Les revenus de la famille.
3. Les saisons.
4. La nationalité.
5. Ce que votre famille aime ou n'aime pas.
6. Le temps de la préparation.
7. L'âge.
8. L'état de santé.

Les menus du déjeuner varient peu. Le dîner est généralement le plus gros repas de la journée parce qu'il offre une plus grande variété de nourriture. Les ménagères avisées établissent les menus pour plusieurs jours à l'avance pour éviter la monotonie de la répétition. Il n'est pas difficile de préparer le menu d'un dîner occasionel, mais il est difficile de préparer chaque jour un bon dîner qui soit facilement digéré, suffise aux besoins du corps et contente les goûts personnels de la famille.

Les aliments devraient être bien cuits et leurs différentes saveurs naturelles augmentées ou diminuées suivant le cas. La préparation est importante, surtout dans les légumes. Variez chaque jour la manière de les servir. Spécialisez-vous dans les méthodes de bouillir, cuire, sauter, crèmer, beurrer et gratiner. Bien des fois un légume ordinaire a été changé en un plat délectable en le préparant au gratin ou en salade.

Le contraste est une bonne manière de composer des menus plaisants. Quelques contrastes dans les aliments qui plaisent sont:

1. Du liquide et du solide.
2. Saveurs douces et saveurs fortes.
3. Goûts sucrés et goûts acides.
4. Goûts doux et goûts sûrs.
5. Du chaud et du froid.
6. Formes définies et formes indéfinies.
7. Petites portions et grosses portions.
8. Aliments colorés et aliments sans couleur.

La même nourriture, excepté les aliments réguliers comme le pain, le beurre, le lait, ne devrait pas être servie deux fois le même jour. Les aliments servis au souper devraient être préparés d'une façon plus légère que pour le dîner où on ne sert qu'un ou deux plats. Les aliments riches et pesants atténuent l'appétit pour des aliments croquants et sains. Les pâtisseries riches et les crèmes épaisses sont trop pesantes à la fin d'un dîner quand l'appétit a déjà été satisfait. Par conséquent il est sage de servir un dessert possédant peu de calories.

C'est une règle valant la peine de s'en souvenir que de servir à chaque repas un légume cru et un légume cuit, en plus des patates. Les oeufs, le poisson ou la salade de volaille ne devraient pas être servis au même repas avec la viande, car le contenu de protéine du repas est trop élevé. Le dîner et le souper peuvent être échangés. Il n'est pas nécessaire de servir de la viande plus d'une fois par jour et le menu du dîner est généralement le plus approprié pour cela. Le souper comprend trois ou quatre plats, ou plus, alors chaque mets devrait être simple.

Il y a trois sortes de dîners—

Dîner de Famille

Pain—Beurre
Soupe ou Consommé
Viande
Légumes
Salade
Dessert
Thé, café ou lait

Dîner de Compagnie

Pain—Beurre
Hors d'oeuvres
Soupe ou Consommé
Entrée
Viande rôtie
Légumes
Salade
Dessert
Thé, café ou lait

Dîner Officiel

Pain—Beurre
Hors d'oeuvres variés
Consommé
Poisson
Entrée—Légumes
Viande rôtie
Volaille ou gibier
Viande froide—Salade
Entre-mets
Desserts variés
Fromage—café noir

Que le menu soit simple ou compliqué il devrait toujours contenir tous les éléments nutritifs en juste quantité. C'est la principale chose à considérer en établissant les menus, car après tout nous devons manger pour vivre—se maintenir vigoureux et en santé—heureux, l'esprit alerte, au lieu de vivre pour manger et de se droguer et de surtaxer notre organisme.

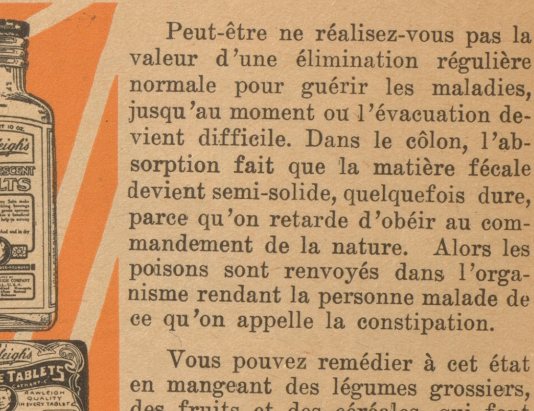
ACIDITÉ ET CONSTIPATION

Comment y Remédier Par Une Diète Appropriée

VOUS ou votre famille pouvez avoir fréquemment des troubles d'alimentation de différences sortes et une résistance amoindrie, et les causes de la plupart de ces malaises sont l'acidité et la constipation occasionnées par une alimentation et des habitudes défectueuses.

L'acidité n'est pas un malaise. C'est plutôt le symptôme d'une condition qui devrait être corrigée immédiatement. Elle est généralement due à l'excès de manger ou à un usage excessif d'aliments contenant beaucoup de protéine ou formant de l'acide, à des dérangements des autres organes ou à l'estomac lui-même.

Lorsqu'une attaque d'excès d'acidité se présente, tous les aliments formant de l'acide, les condiments, épices et aliments conservés dans le sel doivent être évités, ainsi que les breuvages extrêmement chauds ou froids, les bonbons et l'usage excessif de la viande. Le beurre doux, l'huile d'olive, d'arachides ou de graines de coton et le lait sont précieux car ils aident à calmer les sécrétions de l'estomac.

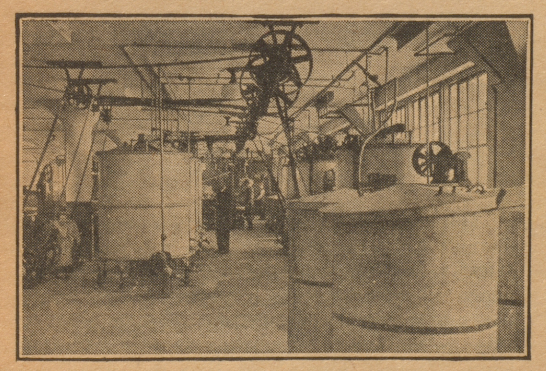


Peut-être ne réalisez-vous pas la valeur d'une élimination régulière normale pour guérir les maladies, jusqu'au moment ou l'évacuation devient difficile. Dans le côlon, l'absorption fait que la matière fécale devient semi-solide, quelquefois dure, parce qu'on retarde d'obéir au commandement de la nature. Alors les poisons sont renvoyés dans l'organisme rendant la personne malade de ce qu'on appelle la constipation.

Vous pouvez remédier à cet état en mangeant des légumes grossiers, des fruits et des céréales, qui font travailler l'intestin paresseux. La régularité des repas est à conseiller parce que l'organisme prend l'habitude de réagir à des moments définis au stimulant des repas fixes. Il faut prendre suffisamment de nourriture pour maintenir les organes digestifs et excréteurs mous et souples. L'insuffisance d'exercice affaiblit les muscles, spécialement chez les personnes ayant une occupation sédentaire.

Pour l'Acidité de l'Estomac

On devrait corriger l'acidité par une alimentation appropriée. Quelquefois il est nécessaire de rechercher un soulagement immédiat pour une attaque aigüe. Pour cela on peut employer les Sels Effervescents Rawleigh qui neutralisent l'acidité de l'estomac, le rendant alkalin, soulageant ainsi la personne souffrante.



Quelques réservoirs pour mélanger et finir les Médecines et Extraits liquides aux manufactures canadiennes Rawleigh à Montréal

Une Bonne Diète et des Médecines

Lorsqu'on souffre de constipation il faut y remédier en mangeant des aliments grossiers, volumineux, laxatifs, qui stimulent le mouvement péristaltique, et par la lubrification avec de l'huile minérale. Ceci cependant prend du temps et de la pratique systématique. Lorsque la condition devient aigüe il est bon de faire un prompt usage de laxatifs convenables et de confiance pour évacuer immédiatement les intestins. Chacun a sa préférence sur la forme de la médecine, et la Compagnie Rawleigh essaie de convenir à nombre de conditions et de besoins individuels de chacun avec ses Tablettes Laxatives, les Pilules Cathartiques, le Tonique Laxatif, le Thé Laxatif et les Sels Effervescents.

Il est sage de commencer maintenant à remédier à l'acidité et à la constipation par des habitudes régulières de manger et de boire, et puisque les Laxatifs sont les Médecines les plus nécessaires et les plus employées, il est de bon discernement de garder sous la main, prêtes à donner l'aide et le soulagement rapide, une variété de Médecines de confiance pour les différents états et les préférences individuelles.

DE BONNES SOUPES

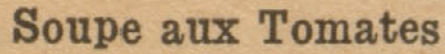
Et Comment Les Préparer



IL Y A deux classes de soupes; celles qui sont faites avec de la viande et celles qui sont faites sans viande. Pour le bouillon la viande est coupée en petits morceaux et mise à cuire dans l'eau froide. Elle devrait cuire à petit feu pendant longtemps afin que la saveur et l'extrait de viande aillent entièrement dans le bouillon. Du riz, des nouilles et du spaghetti augmentent le goût et la valeur nutritive.

Les extraits de viande tendent à éveiller l'appétit et l'écoulement des sucs gastriques alors ils peuvent avantageusement précéder un dîner lourd. Les bases de soupes maigres sont le lait, les légumes et l'eau. De telles soupes sont appétissantes et nourrissantes, et une excellente manière de servir le lait et les matières minérales des légumes, et peuvent être servies comme le plat principal d'un goûter.

Soupe aux Tomates



- 4 tasses lait
- 4 cuil. à table farine
- 4 cuil. à table graisse
- 2 tasses tomates
- 2 cuil. à thé sucre
- 1 cuil. à thé sel
- ¼ cuil. à thé soda
- 1/8 cuil. à thé poivre Rawleigh
- Jus d'oignon

Faites une sauce blanche avec la farine, la graisse et le lait, dans un bain-marie. Cuisez de 10 à 15 minutes. Ajoutez une tranche d'oignon aux tomates et cuisez pendant quelques minutes. Coulez. Ajoutez les assaisonnements et le soda. Mêlez avec la sauce blanche, ajoutez un peu de crème fouettée sur le dessus et servez immédiatement.

Bouillon

- 5 lbs. boeuf maigre
- 2 lbs. os à moelle
- 3 pintes d'eau froide
- 1 cuil. à thé poivre rond
- 1 oeuf et la coquille
- 1 cuil à table sel
- ⅓ tasse carottes en cubes
- ⅓ tasse navets en cubes
- ⅓ tasse oignons en cubes
- ⅓ tasse céleri en cubes.

Essuyez et coupez la viande en cubes d'un pouce. Faites tremper les ⅔ de la viande dans la marmite d'eau pendant 30 minutes. Faites brunir le reste dans une poêle avec la moelle de l'os. Mettez la viande brunie et l'os dans la marmite. Chauffez jusqu'à ébullition, écumez parfaitement et faites cuire à petit feu pendant 5 heures. Ajoutez les assaisonnements et laissez cuire pendant 1 heure, coulez et laissez refroidir. Enlevez la graisse et écumez. Réchauffez, ajoutez l'oeuf et la coquille et amenez lentement à ébullition, laissez bouillir de 10 à 15 minutes. Coulez dans un linge.

Bouillon de Tomates avec Huitres

- 1 boite tomates
- 1½ pinte bouillon
- 1 cuil. à table oignon tranché
- ½ feuille de laurier
- 6 clous de girofle
- ½ cuil. à thé graine de céleri
- ½ cuil. à thé poivre rond
- 1 chopine d'huitres

Mélangez tous les ingrédients excepté les huitres et faites bouillir 20 minutes. Coulez, refroidissez et clarifiez. Ajoutez les huitres presque cuites. Servez dans des tasses à bouillon avec de petits croûtons.

Soupe aux Pois Cassés

- 1 tasse pois cassés secs
- 2½ pintes d'eau froide
- 1 chopine de lait
- ½ oignon
- 3 cuil. à table graisse
- 2 cuil. à table farine
- 1/8 cuil. à thé poivre noir
- 1½ cuil. à thé sel
- 2 pouces cubes lard salé gras

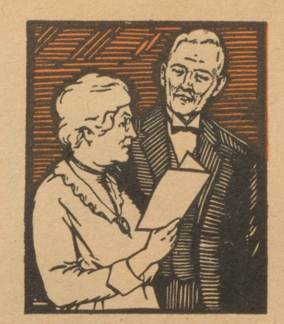
Triez les pois. Laissez-les tremper plusieurs heures et égouttez. Ajoutez l'eau froide, le lard et l'oignon. Laissez mijoter 3 ou 4 heures ou jusqu'à ce que les pois soient cuits. Ecrasez dans une passoire. Ajoutez la graisse et la farine mélangées, sel et poivre. Diluez avec le lait, en ajoutant davantage si nécessaire. On peut se servir de l'eau dans laquelle a cuit un jambon.



Bureaux et entrepôts à Telok Betong, Sumatra, où les Industries Rawleigh achètent, inspectent, netttoient et expédient environ 1000 tonnes de poivre noir de Lampong annuellement.

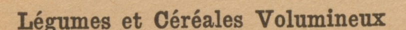


DIÈTE DES PERSONNES AGÉES



APRES 40 ans il est sage d'avoir un examen physique chaque année. C'est une mesure préventive pour arrêter les progrès de toute condition inconnue ou suspecte, par des habitudes régulières d'alimentation, d'exercice, de sommeil et de vivre en général.

A mesure que la quarantaine avance, la consommation de la viande et des aliments salés devrait diminuer. Les oeufs, le fromage, le lait et les légumes fourniront les besoins du corps sans les effets préjudiciables de la viande.



Légumes et Céréales Volumineux

L'usage des céréales et des légumes devrait être augmenté, surtout ceux ayant un caractère volumineux et contenant peu de valeur nutritive comme les épinards, la laitue, les tomates, le cresson de fontaine, les carottes, le céleri et les préparations au son. Ils stimulent l'écoulement des sucs gastriques et produisent une action péristaltique des intestins, empêchant ainsi la constipation. Les légumes feuillus sont aussi appréciables à cause de leurs vitamines.

Un excès de liquide n'est pas à conseiller car il remplit trop les vaisseaux sanguins et les force ainsi que le coeur, tandis qu'une quantité insuffisante ne dissout pas comme il faut les déchets éliminés par les reins. L'alcool, le thé, le café et le tabac devraient être employés modérément ou bien s'en abstenir totalement. Ceci est particulièrement vrai si vous souffrez d'artériosclérose.

L'abstention de gras, de beurre, crème, lard, bacon, huile à salade et d'aliments frits est indispensable pour la personne qui a une tendance à des troubles bilieux.

Surpoids et Diabète

Le surpoids paraît souvent à cet âge dû à l'usage excessif continuel de sucre, qui engendre l'excès de graisse. Les personnes qui ont une tendance à engraisser ou une prédisposition au diabète devraient en tout temps modérer leur appétit pour les choses sucrées afin qu'elles n'aient pas à se soumettre complètement à une diète rigoureuse.

Pour les personnes dépassant 40 ans, un exercice modéré est aussi désirable et devrait être quotidien. Les bains froids sont fatigants parce qu'ils font se contracter les vaisseaux sanguins, mais les bains chauds dilatent les veines et diminuent la pression sanguine. Il faut surveiller sa pression sanguine, car c'est une indication de santé et on peut la régler quelque peu par la diète et des habitudes régulières de vie.

Une diète semblable à celle qui suit peut être suivie en toute sûreté par la plupart des personnes dépassant la quarantaine.

Déjeûner

Jus d'orange
Flocons de son — Tranche pain de blé grillé
Café, Postum ou cacao

Dîner

Soupe aux légumes
Petit steak — Patates au four
Asperges au beurre — Salade de laitue ou de tomate
Petits pains — Sorbet

Souper

Macédoine de fruits
Patates nouvelles et pois en sauce
Fromage blanc en salade — Carrottes au beurre
Céleri — Petits pains
Gâteau Eponge — Gélatine avec crème fouettée



ne pépinière de plants d'Ylang Ylang sur les plantations des Industries Rawleigh sur l'île de la Grande Comore

LÉGUMES VERTS

Comment les Faire Cuire Pour Leur Bon Goût et la Santé

QUAND nous allons de bonne heure au printemps cueillir les premières tiges de rhubarbe ou des pissenlits pour avoir un plat de verdure, nous suivons simplement les désirs de la nature en se procurant le tonique du printemps qu'elle pourvoit pour notre usage.



Les verdures devraient être préparées aussitôt que cueillies, en les épluchant soigneusement et les lavant dans plusieurs eaux. Enlevez-les de l'eau au lieu de déverser l'eau afin que le sable ne se mêle pas de nouveau avec la verdure. Un peu de vinaigre ajouté à l'eau chasse tous les insectes. Le sel devrait être ajouté avant de faire cuire les verdures afin de conserver leur couleur. Employez aussi peu d'eau que possible en cuisant et faites cuire à la vapeur lorsque c'est commode pour conserver tous les minéraux dans les aliments.

Tous les légumes verts, c'est-à-dire les choux frisés, épinards, feuilles d'artichaut, choux de Bruxelles, pissenlits, feuilles de betterave, gombo, rhubarbe, oignons d'hiver, cresson de fontaine, et asperges sont spécialement riches en fer, ce qui fait du sang, et les asperges surtout sont une source appréciable d'iode et de chaux. Elles contiennent la vitamine C en grandes quantités, fournissent le volume et stimulent l'appétit.

Le vinaigre, le jus de citron, le catsup, la Moutarde Préparée Rawleigh, sel, poivre et muscade sont les assaisonnements ordinaires employés avec les verdures.

Salade aux feuilles de betteraves

Faites cuire, égoutter et congeler les feuilles. A chaque pleine tasse ajoutez un petit oignon tranché, servez sur de la laitue avec de la mayonnaise.

Epinards

Pour un plat principal de dîner: Mettez dans un plat creux des tranches très minces de bacon, remplissez d'épinards cuits hachés mélangés en partie égale de croûtons de pain, 3 oeufs bien battus, poivre, sel, un peu de muscade et ½ tasse de crème. Disposez des tranches de bacon sur le dessus du plat. Faites cuire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.

Echalottes avec sauce au beurre

Choisissez des échalottes vertes tendres. Faites cuire à l'eau bouillante salée, égouttez, assaisonnez et couvrez de beurre fondu. Le cresson de fontaine peut se servir de la même façon.

Sauce de Rhubarbe

Mélangez la rhubarbe et le sucre, mettez dans une casserole de granit et faites cuire lentement, remuant de temps en temps. Ajoutez des bonbons à la cannelle et une tasse de raisins, ou versez la sauce chaude sur des tranches minces d'orange.

Feuilles d'artichaut avec oeufs

Faites cuire les feuilles d'artichaut, égouttez et assaisonnez, et pilez dans un plat à légumes. Faites pocher un oeuf par personne et servez sur la verdure.

Asperges

Faites cuire des pointes d'asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Servez un assaisonnement chaud fait de sel, poivre et beurre fondu, ou laissez refroidir les asperges, servez sur canapé de laitue et de cresson. Ajoutez de la mayonnaise et garnissez de piment vert et de piment rouge.

Chou Bavarois

2 lbs. chou — ¼ lb. lard salé ou bacon
½ tasse de vinaigre

Cuisez ensemble le chou et le lard salé jusqu'à parfaite cuisson. Retirez du feu, ajoutez le vinaigre, du beurre, sel et poivre.

Carottes glacées

Faites bouillir les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles. Coupez en tranches ou par quartiers. Trempez-les dans du sucre brun, versez dessus du beurre fondu ou de la graisse de bacon, et un peu d'eau. Faites cuire au four jusqu'à ce que le sucre soit fondu et glacé.

Blé-d'inde Lessivé frit

1 chopine blé-d'inde lessivé — ½ lb. bacon
2 cuil. à table graisse

Faites frire tout ensemble dans une casserole jusqu'à ce que ce soit brun. Coupez le bacon en petits morceaux.

Betteraves Harvard

Faites cuire une grosse betterave. Enlevez la pelure, tranchez fin. Faites une sauce de beurre, farine et vinaigre et versez sur les betteraves. Ajoutez sel et poivre au goût. Servez chaud.

VOTRE STOCK EN MAINS

IL Y A environ 150 différentes sortes de Produits Rawleigh de Bonne Santé. Tous sont des nécessités fréquemment requises dans presque chaque famille. Tous sont de la meilleure qualité et des meilleures valeurs. Tous sont garantis être exactement tels que représentés et sont vendus avec une garantie positive de satisfaction ou pas de vente.

Liste des Produits Rawleigh de Bonne Santé

Si vous désirez les meilleures qualités et les meilleures valeurs, vous devriez étudier attentivement la liste suivante avant que le Détaillant Rawleigh passe, regarder le stock que vous avez en mains et faire une liste de tout ce dont vous avez besoin ou désirez essayer.

Ensuite lorsque le Détaillant Rawleigh passe demandez-lui de vous en expliquer l'utilité et la valeur, et de vous dire ses prix avant que vous preniez votre approvisionnement de l'un ou de l'autre des Produits suivants.

Si vous ne recevez pas le Service Rawleigh auquel toute famille a droit, veuillez écrire à la Manufacture ou Succursale la plus rapprochée pour avoir une liste de prix, un blanc de commande et les renseignements sur la livraison gratuite des Produits.

Il Vaut Mieux les Avoir et ne Pas en Avoir Besoin que d'en Avoir Besoin et ne Pas les Avoir

Médecines
Liniment
Huile Anti-Doulou.
Baume Camphré
Emp. Anti-Douloureux
Tablettes Asafen
Onguent Médicamenté
Baume Vaporisant
Onguent Moutarde
Onguent Curatif
Soul. pour Catarrhe
Sirop pour Toux
Composé de Thym
Tablettes pour Rhume
Soulagement Rapide
Pastilles pour Toux
Comp. d'Ext. Foie Mor.
Huile Pure Foie Morue
Tablettes Nux & Fer
Ru-Mex-Ol
Tablettes Laxatives
Pilules Cathartiques
Tonique Laxatif
Thé Laxatif
Sels Effervescents
Liquide Antiseptique
Tablettes Diurétiques
Tablettes Mal de Tête
Pastilles pour Vers
Appl. pour Cors

Extraits
Vanille
Citron
Mélangée
Orange
Banane
Couleur Rouge
Ananas
Fraise
Thé des Bois
Erable
Cannelle
Amande
Menthe
Noix Noyer Noir
Liq. aux Fruits

Epices
Poivre Noir
Epices Mélangées
Cannelle
Moutarde
Muscade
Gingembre
Piment
Sauge
Clous de Girofle

Prép. de Toilette
Poudres pour Teint
Rouge
Cold Creams
Crème Invisible
Crèmes Dentifrices
Poudre à Dents
Brosses à Dents
Lotion pour Figure
Lotion d'Amandes
Lot. Après la Barbe
Tonique pr. Cheveux
Shampoo en Gelée
Shampoo Liquide
Brillantine
Trèfle d'Odeur
Pommade à la Rose
Rouge pr. Lèvres
Parfum Talcs
Eau de Toilette

Savons de Toilette
Huile Végétale
Cocoa Castille
Transparent
A Barbe
Cocopalme
Economie
Crème à Barbe
Au Goudron

Produits Alimentaires
Poudre à Pâte
Moutarde Préparée
Crème de Tartre
Poudres à Desserts
Cacao
Gomme à Mâcher

Produits Divers
Tue-Mouches
Poudre Insecticide
Désinfectant Kréo
Poudre à Laver
Poudre à Nettoyer
Huile Mach. à Coudre
Poli pour Meubles

Préparations pour Eleveurs d'Animaux et de Volailles

Votre Compte Envers le Détaillant Rawleigh

DATE	1931	1931	1931	1931	1931
Montant dû	$				
Produits laissés à ce voya.	$				
TOTAL	$				
Montant payé ce jour	$				
Balance due	$				

LE DÉTAILLANT RAWLEIGH

SI vous lisez les faits suivants vous comprendrez mieux pour quelle raison vous devriez bien accueillir le Détaillant Rawleigh qui vous visite et pour quelle raison il mérite votre respect, votre confiance et votre patronage.

Il a toujours été la coutume des Industries Rawleigh de faire bien attention à ne choisir que des personnes de confiance, honnêtes et assidues comme Détaillants Rawleigh. Tous sont requis de donner les noms d'hommes d'affaires comme référence et tous les renseignements obtenus sont soigneusement étudiés avant que ces personnes soient acceptées.

La plupart des Détaillants Rawleigh demeurent dans la localité ou le district où ils vendent, fournissent leur propre Equipement, possèdent de bons stocks de Produits et plusieurs sont propriétaires de leur propre maison et paient des taxes, comme les autres citoyens dans leur localité.

Vous pouvez obtenir les meilleures qualités et valeurs du Détaillant Rawleigh et obtenir le bénéfice de 17 millions de dollars de capital et de ressources, et des activités mondiales des Industries Rawleigh dans l'achat des matières premières.

Tous les Détaillants Rawleigh sont les seuls propriétaires et administrateurs de leur commerce. Tous fournissent un Contrat ou une Lettre de Crédit signés par leurs parents ou amis solvables, comme cautions, ce qui leur permet d'acheter à terme des Produits à de bas prix de gros, avoir en stock tous les Produits dont ils ont besoin et de les vendre à terme et à essai à leurs clients et d'attendre d'être payés jusqu'après que les Produits aient été employés et trouvés satisfaisants.

Tous les Détaillants Rawleigh comprennent qu'on s'attend à ce qu'ils visitent chaque famille dans leur localité et district respectifs et leur donnent ce service fréquent, régulier et de confiance nécessaire pour obtenir leur respect, leur clientèle et leur patronage.

Les Détaillants Rawleigh offrent aussi beaucoup d'autres avantages importants, incluant les plus bas prix indépendants et compétitifs, des essais gratuits de n'importe quelle médecine ou autres Produits que vous n'avez pas employés auparavant, avec une garantie de satisfaction ou pas de vente, et amplement de temps pour éprouver leur valeur et leur utilité, et payer après que vous êtes satisfaite.

Vous devriez donc toujours bien accueillir le Détaillant Rawleigh lorsqu'il passe, et lui demander de vous expliquer l'utilité de ses Produits et lui donner l'opportunité de vous tenir bien approvisionnée de toutes ces nécessités qui sont fréquemment requises et employées dans presque chaque foyer.

D'AUTRES DETAILLANTS DEMANDES

Les Industries Rawleigh construisent de nouvelles manufactures et succursales et augmentent constamment leur commerce chaque année dans un plus grand nombre de localités rurales, de cités et de villes. Le commerce est plaisant, digne, profitable. Il faut peu de capital pour se procurer un Equipement et payer les dépenses du début.

Si vous aimez à devenir un Détaillant Rawleigh et pensez que vous pouvez vous qualifier, écrivez à la Compagnie ou demandez à votre Détaillant Rawleigh tous les renseignements voulus et décidez ensuite. Nous avons toujours de bons territoires pour des personnes de bon caractère et d'habitudes régulières, qui peuvent se qualifier et sur lesquelles on peut compter pour donner à leur commerce le temps et l'attention voulus.

The W. T. Rawleigh Co., Ltd.

MONTREAL WINNIPEG

FREEPORT MEMPHIS RICHMOND CHESTER ALBANY MINNEAPOLIS DENVER
OAKLAND MELBOURNE WELLINGTON





Rawleigh's
MYPI